DAVID FIDELER

Mic-dejun cu Seneca

Ghid stoic pentru arta de a trăi

TREI

Mic-dejun
cu Seneca

DAVID FIDELER

Mic-dejun cu Seneca

Ghid stoic pentru arta de a trăi

Traducere din limba engleză de
Bogdan Ghiurco

TREI

Editori:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial:

Magdalena Mărculescu

Redactare:

Irina Tudor Dumitrescu

Design și ilustrație copertă:

Alexe Popescu

Director producție:

Cristian Claudiu Coban

Dtp:

Mirela Voicu

Corectură:

Duşa Udrea-Boborel

Cristina Spătărelu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.
Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: Breakfast with Seneca

Autor: David Fideler

Copyright © 2022 by David Fideler

First published in the English language by W.W. Norton & Company, Inc.

Copyright © Editura Trei, 2022
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1567-9
ISBN (EPUB): 978-606-40-1779-6

Lucrez pentru urmași. Pentru ei scriu câte ceva, ce le-ar putea folosi.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 8.2*

* Lucius Annaeus Seneca, *Scrisori către Luciliu*, traducere de Gheorghe Guțu, Editura Științifică, București: 1967 *(N.t.)*.

Prefață

O criză a schimbat relația pe care o aveam cu Seneca și scrierile lui.

Eram în biroul meu când am primit un e-mail de la o prietenă dragă. L-am deschis curios, cu speranța să găsesc ceva plăcut. Dar textul a fost năucitor. Îmi scrisese cu doar câteva clipe înainte: „Tocmai am înghițit o jumătate de flacon de somnifere. Iartă-mă pentru durerea pe care ți-am provocat-o vreodată".

Acesta era tot mesajul.

Am încremenit, fiindcă nu-mi venea să cred, și l-am mai citit o dată, ca să fiu sigur.

Apoi, cuprins de o durere de nedescris, m-am urcat în mașină, am ajuns la ea acasă și am dus-o la Urgență. A stat acolo câteva zile, apoi a fost transferată la un spital de psihiatrie. Când s-a văzut în acel loc, m-a rugat s-o ajut să se externeze. A fost începutul calvarului ei și, în esență, eram singurul apropiat care o ajuta.

Desigur, a fost un calvar și pentru mine. Fuseserăm cândva îndrăgostiți. Și am simțit, literalmente, cum îmi fuge pământul de sub picioare. Își riscase viața. Dar, din fericire, scăpase cu bine. Pentru mine însă emoțiile pure și disperarea pe care le simțeam erau copleșitoare. Parcă și viața mea ajunsese la sfârșit: nu fizic, ci emoțional.

Vestea bună era că aveam un prieten bun care mă vizita o dată pe săptămână. Am mers și la psihoterapeut pentru o vreme. Dar cel mai util lucru a fost, pentru a-mi recăpăta echilibrul mintal și emoțional, că am început să citesc zilnic scrierile și scrisorile lui Lucius Annaeus Seneca (cca 4 î.Hr.–65 d.Hr.). Deși fusesem și înainte interesat de el, după această criză, cuvintele lui Seneca au fost ca un medicament.

Poate nu întâmplător, o parte dintre celebrele scrieri ale lui sunt lungi mesaje de consolare către prieteni, prin care îi sfătuia cum să depășească trăirile dureroase. În fine, pentru mine au dat roade. De-a lungul timpului, vocea înțeleaptă și fermă a filosofului m-a ajutat să-mi recapăt sentimentul că sunt o ființă umană normală. Am descoperit în el un gânditor profund, cu o viziune mult mai cuprinzătoare și mai satisfăcătoare asupra vieții decât suntem încurajați să avem astăzi. Am descoperit un mentor și un camarad înțelept, care mi-a oferit constant sfaturi practice și de nădejde despre condiția umană, despre psihologie și despre cum să duci o viață fericită și înfloritoare.

Am mai descoperit în scrierile lui Seneca faptul că natura umană nu s-a schimbat aproape deloc în ultimii două mii de ani și de aceea observațiile lui sunt în continuare valabile. Vanitatea, lăcomia, ambiția, goana după lux și consumerismul scăpat de sub control — caracteristice pentru elita Romei și societatea decadentă pe care Seneca le-a descris în detaliu — sunt foarte prezente și acum, printre noi.

Pentru a combate aceste aspecte negative ale comportamentului uman, Seneca își învață cititorii cum să își gestioneze îngrijorarea și anxietatea; cum să ducă o viață bună în orice împrejurare; cum să trăiască cu un scop și să cultive excelența; cum să contribuie la societate; și cum să depășească durerea și obstacolele de orice fel care (fără doar și poate) li se vor ivi în cale.

După acea primă lectură din Seneca, am revenit constant la scrierile lui. Găsesc mereu în ele ceva memorabil sau care merită aprofundat. Dar mai există o dimensiune a operei lui: Seneca are unul dintre cele mai plăcute stiluri din istorie și își rezumă gândurile în fraze concise, isteț formulate, precum: „Nu pentru că sunt grele [obstacolele] nu îndrăznim, ci fiindcă nu îndrăznim sunt grele".[1] Ralph Waldo Emerson admira scrierile lui Seneca și chiar i-a imitat stilul.

*

Am început să-l citesc pe Seneca după ce mă trezeam, la cafeaua de dimineață.

Apoi, în urmă cu mai bine de un deceniu, m-am mutat în frumosul oraș Sarajevo din sudul Europei, unde locuiesc și acum împreună cu soția și fiul meu. Desigur, l-am luat și pe Seneca în această aventură și, după ce m-am stabilit aici, am căpătat un nou obicei. Dimineața, după ce lucram puțin, ieșeam la plimbare pe un deal, iar la prânz stăteam lângă niște inscripții romane antice găzduite de muzeul local și citeam Seneca.

Acum, pentru mine, dimineața perfectă înseamnă să ies în aer liber și să iau micul-dejun cu Seneca: de unde și titlul acestei cărți. După ce îmi las fiul la școală și merg la sala de sport, îmi iau o cafea cu lapte la filtru și mă așez la o masă din Hotel Central, o clădire magnifică de pe vremea Imperiului Austro-Ungar. Acolo, îmi scot *e-readerul* cu scrisorile complete și celelalte scrieri ale lui Seneca și comand o omletă. Este ritualul meu de dimineață preferat. Nimeni nu bănuiește ce citesc, darămite că, de cele mai multe ori, este vorba despre același autor. De

obicei, înainte să mă întorc acasă, apuc să parcurg una sau două scrisori.

*

Seneca era de părere că filosofia și prietenia sunt legate. El scria: „Ceea ce filosofia își propune în primul rând este camaraderia, viața civilizată, sociabilitatea"[2]. Întrucât principalele lucrări ale lui Seneca sunt epistolele și eseurile scrise pentru prietenii săi romani într-un stil intim și conversațional, opera lui este impregnată de spiritul prieteniei.

Seneca socotea că filosofia adevărată este un demers comun: nu un efort individual, ci o călătorie pe care o facem împreună cu alții. Acesta este principalul motiv pentru care şi-a scris epistolele. Iar această idee datează cel puțin de la Socrate, pentru care filosofia și dialogul reprezentau o călătorie comună, o colaborare între prieteni.

Bineînțeles, nu mă refer la filosofie în sensul academic modern, care este cu totul altceva. Filosofia în Antichitate era strâns legată de prietenie (vezi Capitolul 1, „Arta pierdută a prieteniei".) Ar fi o evoluție fericită dacă am putea să refacem această legătură în zilele noastre.

Este ușor pentru cititorii moderni să se împrietenească cu Seneca, datorită detaliilor personale pe care le dezvăluie în scrisorile sale. Deși epistolele trimise în ultimii doi–trei ani ai vieții se concentrează pe sfaturi practice, chiar dacă filosofice, și despre cum să duci o viață bună, Seneca i-a destăinuit multe detalii personale prietenului său Lucilius: ce înseamnă să îmbătrânești, întâmplări și necazuri din călătoriile sale, cum s-a aflat la un pas de moarte din cauza unei crize de astm și amănunte despre comportamentul nebunesc al romanilor din înalta societate. (Seneca a trăit printre cei mai bogați și mai puternici oameni din Roma și a fost principalul sfetnic al împăratului Nero, așa că a fost martor la tot soiul de comportamente nepotrivite, inclusiv la asasinate politice.)

În pofida interesului masiv pentru stoicism din zilele noastre și deși Seneca a fost numit „cel mai convingător și mai elegant dintre scriitorii stoici"[3], nimeni nu a scris o carte care să explice pe înțelesul tuturor învățăturile lui. Sper că volumul de față va umple acest gol și va oferi o vedere de ansamblu asupra gândirii sale. (Seneca avea o gândire consecventă, dar ideile lui despre anumite subiecte sunt presărate pe sute de pagini.)

S-ar putea ca această carte să satisfacă pe deplin curiozitatea unora dintre cititori față de filosofia lui Seneca. Dar pentru cei care vor să-i

descopere scrierile propriu-zise sau să ia micul-dejun alături de el, sper ca acest ghid să le fie un însoțitor util.

David Fideler

Introducere

O viață care merită cu adevărat trăită

Seneca (cca 4 î.Hr.–65 d.Hr.) a fost unul dintre marii cărturari ai timpului său. În perioada, nefericită pentru el, în care a fost sfetnicul nefastului împărat roman Nero, a devenit și unul dintre cei mai bogați oameni din lume. Dar motivul pentru care cei din zilele noastre sunt atrași de Seneca ține de altceva: de faptul că era adeptul filosofiei stoice, care a stârnit în rândul maselor un interes extraordinar în ultimii ani.

Școala stoică de filosofie a fost întemeiată în Atena cu aproximativ trei sute de ani înaintea nașterii lui Seneca, dar majoritatea scrierilor stoicilor greci s-au pierdut. Au supraviețuit doar câteva citate sau fragmente scurte. Seneca este astfel primul scriitor stoic important ale cărui lucrări filosofice au ajuns până la noi într-o formă aproape completă. A fost unul dintre cei mai bine informați și curioși gânditori ai epocii sale și a dovedit în scrierile lui multă deschidere, îndrăzneală și libertate intelectuală. Datorită acestor calități, pare un autor foarte modern.

În această carte, care are ca referințe traduceri recente din opera lui Seneca, voi explica în cel mai clar mod posibil ideile-cheie și învățăturile sale pline de înțelepciune. Volumul este, totodată, o introducere în filosofia stoică în general, fiindcă nu putem înțelege pe deplin gândirea lui Seneca dacă nu ne familiarizăm cu ideile stoice care l-au inspirat. Pentru a explica și a aprofunda ideile susținute de el, voi cita din alți doi autori stoici ulteriori, Epictet (cca 50–135 d.Hr.) și Marcus Aurelius (121–180 d.Hr.).

Filosofia ca „artă de a trăi": stoicismul și farmecul său nemuritor

> *Sufletul obișnuiește să se desfete mai degrabă decât să se vindece și să facă din filosofie o distracție, când ea este un leac.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 117.33

Înainte de a începe să analizăm stoicismul, țin să clarific o concepție greșită, larg răspândită. Stoicismul nu are nicio legătură cu

„înăbușirea" sau „înfrânarea emoțiilor", despre care toată lumea știe că este un comportament nesănătos. Seneca a fost un filosof stoic, dar este esențial să înțelegem că, de-a lungul secolelor, înțelesul termenului *stoic* s-a schimbat radical: în zilele noastre, cuvântul *stoic*, scris cu *s* mic, nu are de-a face cu *Stoicismul* cu *S* mare din Antichitate. În lumea modernă, a fi *stoic* înseamnă „a-ți reprima emoțiile", un lucru pe care stoicii antici nu l-au exprimat niciodată sub această formă. La fel ca restul lumii, filosofii stoici nu au avut nicio problemă cu sentimentele normale, sănătoase, precum dragostea și afecțiunea. După cum scria filosoful Epictet, stoicul nu trebuie să fie „nesimțitor ca o statuie". De fapt, stoicii au promovat o „terapie a pasiunilor", pentru a preîntâmpina emoțiile extreme, violente și negative, cum ar fi furia, frica și anxietatea, care ne pot copleși personalitatea. În loc să își reprime aceste trăiri negative, scopul lor era să le transforme prin înțelegerea acestora.

Unele idei stoice importante au fost inspirate de filosoful grec Socrate (cca 470–399 î.Hr.), care spunea: „Viața lipsită de întrebări nu merită trăită". Altfel spus, „Cunoaște-te pe tine însuți", pentru că autocunoașterea este esențială pentru o viață fericită. Socrate a mai sugerat că, așa cum gimnastica este menită să mențină sănătatea corpului, tot așa trebuie să existe o artă care să se îngrijească de sănătatea sufletului. Deși nu a dat niciun nume acestei „arte", aluzia clară a lui Socrate era că rolul filosofiei și al filosofilor este „îngrijirea sufletului".[1]

Aceste două idei — rolul crucial al cunoașterii pentru fericire și o viață bună și filosofia ca terapie a sufletului — au fost fundamentele stoicismului. Școala filosofică stoică a fost întemeiată în Atena, în jurul anului 300 î.Hr., de filosoful Zenon din Citium (cca 334– cca 262 î.Hr.) care ținea prelegeri la Stoa Poikilē, adică „Porticul pictat", de unde și numele școlii.[2]

Ca și alți filosofi ai vremii, stoicii au fost extrem de preocupați de întrebarea *De ce este nevoie pentru a duce cea mai bună viață cu putință?* Dacă reușeau să răspundă la această întrebare, credeau ei, oamenii puteau înflori și trăi fericiți și liniștiți — chiar și în mijlocul unei lumi nebunești și scăpate de sub control. Din acest motiv, stoicismul este o filosofie extrem de practică și așa se explică, de altfel, renașterea sa de astăzi, pentru că vremurile noastre par — din punct de vedere social, politic, economic și ecologic — nebunești și scăpate de sub control.

Chiar dacă lumea pare scăpată de sub control, stoicii ne-au învățat că putem duce o viață plină de înțeles, productivă și fericită. Mai mult, viața noastră poate fi liniștită și senină chiar și în clipe de restriște. Accentul puternic pus pe proiectul unei vieți bune, încărcate de sens și liniștite a făcut ca stoicismul roman să fie o școală filosofică atât de apreciată în timpul lui Seneca, Epictet și Marcus Aurelius. De altfel, acesta este și motivul pentru care stoicismul este popular și azi, în vremuri cel puțin la fel de stresante.

În plus, importanța acordată vieții bune deosebește stoicismul de filosofia academică modernă, care a abandonat astfel de preocupări practice în favoarea unor probleme teoretice abstracte, multe dintre ele lipsite de sens pentru cei din afara turnului de fildeș al filosofului. Dar, așa cum sublinia filosoful antic Epicur (340–270 î.Hr.):

> Deșart este argumentul filosofului pentru care nicio suferință umană nu are vindecare. Căci, după cum arta medicală care nu alungă bolile trupurilor nu este de niciun folos, tot așa, filosofia nu are niciun folos decât dacă alungă suferința sufletului.[3]

Stoicii considerau filosofia o modalitate de vindecare a „bolilor sufletului". Ei o comparau cu „o artă medicală" și-i numeau pe filosofi „doctori pentru suflet". O altă denumire dată de stoici filosofiei este „arta de a trăi", iar Seneca spunea despre propriile învățături că sunt „remedii medicale". După părerea lui, aceste „remedii" erau utile pentru tratarea propriilor afecțiuni și a ținut să le împărtășească și altora, inclusiv generațiilor viitoare.[4]

Opt învățături–cheie ale stoicismului latin

După cum este și firesc, filosofii stoici au avut idei diferite despre o varietate de subiecte, dar există câteva aspecte–cheie asupra cărora toți filosofii stoici romani au căzut de acord. Din acest motiv aparțin școlii filosofice stoice, nu alteia. Ideile stoice fundamentale sunt cuprinse și în lucrările lui Seneca, iar majoritatea datează de la primii filosofi stoici greci.

Vom analiza mai profund aceste idei în capitolele care urmează, însă, deocamdată, merită să menționăm cele opt idei–cheie ale gândirii stoice, pentru a ne stârni apetitul. (Acestea fiind spuse, dacă vrei să revii asupra acestor puncte mai târziu, nu ezita să treci la următoarea secțiune a acestei introduceri.)

1. Pentru a găsi fericirea, „trăiește în armonie cu natura"

Ca mulți alți gânditori de dinainte și de după, stoicii credeau în rațiunea naturii. Indicii ale acestei idei pot fi întrezărite în structura, procesele și legile naturii, care permit formelor naturale să funcționeze într-un mod desăvârșit. Întrucât ființele umane fac parte din natură, suntem capabili să fim raționali și totodată desăvârșiți. Potrivit lui Zenon din Citium — fondatorul stoicismului —, dacă „trăim în armonie cu natura", viața noastră va „curge fără probleme". (Desigur, o viață fericită este greu de imaginat dacă luptăm în mod constant împotriva naturii.) Deși traiul în armonie cu natura avea multe semnificații pentru stoici, unul dintre înțelesurile de căpătâi era că noi, oamenii, trebuie să ne dezvoltăm rațiunea și desăvârșirea.

2. Singurul bine adevărat este virtutea sau desăvârșirea sinelui lăuntric

Deși această idee are mai multe fațete, pentru moment voi aminti una singură: dacă ne lipsește acest tip de bunătate interioară, nu vom putea face nimic bun, nici pentru noi, nici pentru alții.

De exemplu, stoicii nu considerau banii ca pe ceva bun, fiindcă uneori pot fi folosiți pentru a face binele și alteori pentru a face răul. În zilele noastre, cei care posedă virtuțile înțelepciunii și cumpătării pot folosi banii într-un mod pozitiv. Dar cei lipsiți de înțelepciune sau cumpătare ajung să irosească mii de dolari într-un weekend, pe droguri sau alte vicii, și puțini oameni ar considera că acest lucru este bun sau sănătos sau reprezintă o utilizare bună a banilor. După cum scria Seneca, „Virtutea" sau desăvârșirea caracterului „este singurul bine adevărat, fiindcă, fără ea, nu există nimic bun".[5]

Caracterul nobil al virtuților precum dreptatea sau corectitudinea este dat de faptul că acestea sunt *întotdeauna* sau în mod sistematic bune. În vreme ce alte lucruri pot fi folosite când pentru bine, când pentru rău. Nu sunt bune prin natura lor.

3. Unele lucruri „depind de noi" sau sunt în întregime sub controlul nostru, pe când altele, nu

În opinia stoicilor, singurele lucruri pe care le controlăm *pe deplin* sunt capacitățile interioare de judecată, opinie și luare a deciziilor, precum și voința și modul în care ne interpretăm trăirile.

Pentru a reduce suferința emoțională, o persoană trebuie să se concentreze pe ceea ce se află sub controlul ei, în timp ce încearcă să creeze o viață și o lume mai bune pentru ceilalți. (Vom analiza aceste

aspecte în Capitolul 6, „Cum să depășești restricțiile" și în Capitolul 8, „Bătălia împotriva sorții: cum să faci față sărăciei și bogăției extreme".)

4. Deși nu putem controla ceea ce ni se întâmplă în lumea exterioară, putem totuși controla judecățile interioare și modul în care reacționăm la evenimentele vieții

Aceasta este o idee foarte importantă pentru stoici, deoarece emoțiile extreme negative își au originea în judecățile sau opiniile greșite. Dacă înțelegem și ne corectăm interpretările eronate și privim altfel lucrurile, ne putem descotorosi de emoțiile negative. (Vezi Capitolul 3, „Cum să scapi de griji și anxietate" și Capitolul 4, „Problema mâniei".)

5. Nu trebuie să ne lăsăm surprinși de necazuri sau de întâmplările negative, ci să vedem în ele o ocazie de a crea o situație mai bună

Pentru stoici, orice obstacol sau restriște întâlnită în cale este o ocazie de testare și dezvoltare a caracterului. Dacă avem impresia că nu vom fi loviți niciodată de necaz înseamnă că suntem rupți de realitate. De fapt, trebuie să *așteptăm* activ hopurile, uneori majore, peste care vom trece. (Vezi Capitolul 6, „Cum să depășești restricțiile".)

6. Virtutea sau caracterul nobil este, în sine, o răsplată. Totodată, ea are ca rezultat eudaimonia sau „fericirea". Aceasta este o stare de liniște mintală și bucurie interioară

Eudaimonia este un termen care a fost tradus prin „fericire", „prosperitate", „bunăstare" și „a avea cea mai bună mentalitate posibilă". Dar, pentru stoici, „a avea o viață care merită cu adevărat trăită" este, probabil, cea mai exactă traducere. (Vezi Capitolul 14, „Libertatea, liniștea sufletească și bucuria durabilă".)

Unul dintre celebrele „paradoxuri" sau ziceri paradoxale ale stoicilor spune că un înțelept desăvârșit, un maestru stoic, posedă *eudaimonia* chiar și atunci când este tras pe roată! Deși nu am spune astăzi despre un om torturat că este „fericit", în înțelesul modern al cuvântului, ne *putem* imagina totuși că *a dus o viață care a meritat într-adevăr trăită*, mai ales dacă este schingiuit fiindcă a înfruntat un tiran.[6] În acest sens, mulți oameni curajoși și-au jertfit viața în lupta pentru binele general, al societății. Altfel spus, a trăi cea mai bună viață posibilă sau o viață care merită într-adevăr trăită poate implica și existența durerii.

7. Filosofia adevărată înseamnă „a avansa"

Pentru filosofie, este nevoie de gândire critică, analiză intelectuală și dorința de a înțelege lumea în mod științific. Dar, în cele din urmă, din perspectiva stoicilor, cea mai importantă dimensiune a filosofiei este etica, aceasta având o dimensiune foarte practică. Stoicii latini considerau că adevărata filosofie este o cale pe care avansăm spre virtute sau dezvoltarea unui caracter nobil. (Vezi Capitolul 1, „Arta pierdută a prieteniei".)

8. Este esențial să avem o contribuție individuală în societate

Stoicii au fost filosofii antici cu cea mai mare aplecare către problemele sociale. Potrivit învățăturilor lor, omenirea este un singur organism și noi, ca părți ale acestui organism, trebuie să contribuim la binele superior al societății, în ansamblu. (Vezi Capitolul 10, „Cum să fii autentic și să contribui în societate".) Foarte important, stoicii nu erau interesați să-și îmbunătățească doar propria viață. Erau preocupați de binele întregii omeniri.[7]

Viața lui Seneca și transformarea dificultăților

Aceasta este o carte despre ideile, nu despre viața lui Seneca. Există însă o relație între cele două, așa că se cuvine să ofer câteva detalii. (Dacă vrei să afli mai multe despre viața lui, îți recomand excelenta biografie a lui Emily Wilson.[8])

Seneca s-a născut în jurul anului 4 î.Hr., într-o familie înstărită de cavaleri romani, în orașul Córdoba, de pe teritoriul actual al Spaniei. Tatăl său, Seneca cel Bătrân (54 î.Hr.–39 d.Hr.), a fost profesor de retorică și oratorie. Ca și în prezent, o excelentă comunicare însemna să ai, în Imperiul Roman, o abilitate vitală pentru construirea unei cariere de succes, iar familia lui Seneca a fost remarcabilă la acest capitol.

Există foarte puține informații despre copilăria lui Seneca, printre care faptul că, la vârsta de 5 ani, tatăl lui l-a dus la Roma, unde a studiat sub îndrumarea unor profesori și filosofi.

Din păcate, Seneca a suferit încă de mic de o boală pulmonară cronică, o combinație între astm și tuberculoză. În jurul vârstei de 25 de ani, mătușa lui l-a dus la Alexandria, în Egipt, în încercarea de a-i atenua suferința provocată de boală, care risca să se agraveze dacă rămânea în Roma. În mod surprinzător, a rămas zece ani în Egipt și s-a

întors în Roma abia în jurul vârstei de 35 de ani. Din fericire pentru Seneca, mătușa lui avea legături politice și, datorită influenței ei, a intrat în Senat, când Roma se afla sub stăpânirea lui Caligula.

În secolul precedent, Roma fusese republică. Dar, după dizolvarea acestei forme de guvernământ, noii împărați romani au căpătat puteri absolute, ceea ce a condus, desigur, la producerea unor abuzuri îngrozitoare. Domniile lui Caligula (12–41 d.Hr.), Claudius (10 î.Hr.–54 d.Hr.) și Nero (37–68 d.Hr.), sub care a trăit Seneca, au fost incredibil de corupte și, în timpul lor, s-au petrecut numeroase crime, otrăviri, asasinate, infidelități (inclusiv incesturi), exilări din Roma ale unor oameni nevinovați, torturi brutale și alte acte cumplite, multe dintre ele provocate dintr-un simplu capriciu. Desfășurarea evenimentelor era demnă de o telenovelă, doar că deznodământul și consecințele erau nefericite și, de multe ori, mortale.

În timpul lui Caligula, Seneca a fost desemnat senator și a început să se îmbogățească, ajungând până la finalul vieții să acumuleze o avere considerabilă. Dar aceste recompense financiare au fost, de fapt, o binecuvântare blestemată, pentru că, pe măsură ce Seneca a ajuns în vârful ierarhiei sociale și politice din Roma, viața lui a devenit tot mai periculoasă.

La apogeul carierei sale, sub împăratul Nero, Seneca a fost cel care conducea *de facto* Imperiul Roman — cu ajutorul lui Burrus, liderul Gărzii Pretoriene. Când a devenit împărat, la vârsta de 16 ani, Nero era doar un adolescent și nu avea experiența necesară pentru a guverna de unul singur cel mai mare imperiu al lumii. În primii cinci ani de domnie, Seneca a fost sfetnicul împăratului și lucrurile au mers bine, atât pentru oameni, cât și pentru Imperiul Roman. Seneca a ocupat inclusiv funcția de consul, cea mai înaltă poziție politică pe care o putea deține cineva în Roma. Însă, după acea perioadă pașnică de cinci ani, Nero a preluat controlul deplin și a început să se poarte ca un criminal.

La bătrânețe, când și-a scris epistolele, Seneca știa că, din păcate, viața lui era amenințată de Nero, care avea prostul obicei de a-i ucide pe cei pe care nu-i mai simpatiza. Conștient că își risca viața, Seneca a încercat de două ori să se îndepărteze de Nero, dar fără succes.

Necazurile lui Seneca au început în jurul vârstei de 43 de ani, când Caligula a vrut să îl omoare din invidie, după ce fusese eclipsat de un discurs strălucit susținut de Seneca în Senat. Din fericire, una dintre

amantele lui Caligula l-a convins pe împărat să nu-l omoare, spunându-i că Seneca era bolnav și că va muri oricum în curând.

Mai târziu, când avea 45 de ani, împăratul Claudius l-a exilat pe Seneca în insula Corsica și, sub acuzații false, i-a confiscat jumătate din avere, dar i-a cruțat viața. Exilul, care a însemnat și despărțirea totală de soția lui, a avut loc la doar câteva săptămâni după moartea unicului său fiu, recent născut.

După opt ani petrecuți în Corsica, unde a scris destul de mult (pentru că nu prea avea altceva de făcut), Seneca a fost rechemat la Roma, cu condiția să devină tutorele tânărului Nero, care avea pe atunci 11 ani.

În pofida eforturilor lui Seneca de a-l ajuta pe Nero să-și dezvolte un caracter nobil, proiectul a fost un eșec total. Nero era dezinteresat de filosofie și etică. Îl atrăgeau doar laudele și exercitarea puterii pe munca altora, ceea ce l-a transformat într-un tiran monstruos. În cele din urmă, Nero a ucis mulți oameni din anturajul său, inclusiv mama, fratele și soția (pe care o considera plictisitoare, în comparație cu amanta). Nero a dispus și uciderea lui Seneca, când acesta avea 69 de ani, după o conspirație eșuată de înlăturare a sa de la putere. Pe parcursul acestei porniri criminale, și-au pierdut viața mai mulți oameni, printre care cei doi frați și nepotul lui Seneca.

Dar, în ciuda acestor obstacole uriașe, potențial devastatoare psihologic pentru mulți oameni din zilele noastre, filosofia stoică l-a ajutat pe Seneca să îndure greutățile și să transforme restriștile în ceva pozitiv. Chiar și atunci când Nero l-a forțat să se sinucidă — o formă mult mai bună prin comparație cu variantele de execuție propuse — Seneca a profitat de moartea sa pentru a ține un ultim discurs despre filosofie mai multor prieteni, așa cum făcuse și Socrate după ce fusese condamnat să bea cucută.

Dovedindu-se un bun stoic, Seneca s-a pregătit pentru moarte de-a lungul anilor și nu a manifestat niciun semn de teamă sau îngrijorare când și-a luat viața.

Se spune că ar fi zis nonșalant: „Cine n-a auzit de brutalitatea lui Nero? După ce și-a ucis mama și fratele, nu i-a mai rămas altceva decât să-și omoare tutorele și profesorul".[9] Și, cu toate că ultimele cuvinte ale lui Seneca despre filosofie nu au ajuns până la noi, ne putem imagina că au fost o reiterare a cuvintelor lui Socrate la moartea sa: „Mă puteți face să pier, dar rău nu-mi puteți face".[10] Sau cum am

spune noi astăzi: „Îmi puteți ucide trupul, dar nu-mi puteți înfrânge spiritul".

Lumea lui Seneca este lumea noastră

Dacă îl citim pe Seneca, vom observa cu uimire că, deși scria în urmă cu două mii de ani, pare să descrie cu precizie lumea noastră de astăzi.

Cetățenii bogați ai Romei transformaseră consumerismul într-o artă și trăiau în lux și hedonism. La fel ca în vremurile noastre, când găsim în supermarketuri în mijlocul iernii portocale și avocado cultivate în cealaltă parte a lumii, romanii dezvoltaseră atât de mult comerțul internațional, încât mărfurile rare, alimente și articole de lux, soseau la Roma de pe tărâmuri îndepărtate.

Romanii din înalta societate erau obsedați să-și etaleze bogăția ca să-și dovedească statutul. Expresia „în pas cu lumea" exista chiar și în Roma antică. Seneca descrie problema în felul următor:

> Cât de multe agonisim, fiindcă le-au agonisit și alții, fiindcă se află la cei mai mulți! Printre cauzele nenorocirilor noastre se află și aceea că trăim luându-ne după alții: nu ne conducem după rațiune, ci ne lăsăm furați de felul de viață obișnuit. Un lucru pe care, dacă l-ar face câțiva, n-am vrea să-l imităm, atunci când încep să-l facă mai mulți, îl facem și noi, ca și cum ar fi mai frumos, fiindcă e mai des întâlnit.[11]

Bogații își construiau pe malul mării vile din marmură exotică, cu priveliști spectaculoase, piscine, băi elegante și orice răsfăț imaginabil. În lunile fierbinți de vară, unii își răcoreau băuturile și piscinele cu zăpadă și gheață aduse de la distanțe mari. Alții organizau carnavaluri, cine și petreceri extravagante, pe care cheltuiau sume astronomice. Mâncau cele mai rare delicatese, aduse din întreaga lume, pe care apoi le vomitau ca să facă loc pentru altele. Romanii au dus la începuturile istoriei lor un trai modest, dar, în perioada imperiului, situația s-a schimbat.

Stilul risipitor de trai din vremea lui Seneca poate fi comparat cu excesele celebrităților de astăzi, despre care citim în tabloidele de la Hollywood și pe site-urile de scandal. Seneca remarcă:

> Desfrânații vor ca, atâta cât trăiesc, felul lor de viață să fie discutat de toată lumea, căci, dacă nu se vorbește despre ei, socotesc că-și pierd

> vremea degeaba. Aşadar, se simt rău ori de câte ori fac ceva despre care nu se vorbeşte. Sunt mulţi cei care-şi mănâncă averile, mulţi cei care au ibovnice. Pentru a-ţi căpăta un nume printre ei, trebuie să faci nu numai o faptă desfrânată, ci şi una de pomină: într-un oraş atât de ocupat cu altele, o ticăloşie obişnuită nu ajunge de poveste.[12]

Motivul pentru care aceste lucruri ne par astăzi atât de banale este că natura umană nu s-a schimbat. Deşi cultura noastră este mult mai avansată tehnologic, din punct de vedere psihologic suntem la fel ca oamenii din vremea lui Seneca. Suntem fiinţe complexe, caracterizate de lăcomie, ambiţie, griji, frică, durere, furie, anxietate financiară, dorinţă sexuală şi dependenţe, dar şi de dorinţa de a fi cumsecade şi de a face lumea un loc mai bun.

Deşi pledează pentru o viaţă simplă, stoicismul nu interzice acumularea de averi atâta timp cât bogăţia este folosită cu înţelepciune. Fiind unul dintre cei mai înstăriţi oameni din Imperiul Roman şi învârtindu-se în înalta societate romană, Seneca a observat direct consecinţele luxului în exces. Cel mai probabil această experienţă l-a ajutat pe Seneca să înţeleagă deşertăciunea şi superficialitatea vieţii pe picior mare şi l-a determinat să o condamne:

> Ne minunăm în faţa unor pereţi căptuşiţi cu marmură subţire, deşi ştim ce se ascunde în dosul lor. Ne înşelăm ochii. Stropind tavanele cu aur, ce facem altceva decât să ne încântăm de o minciună? Noi ştim că sub aurul acela se ascunde un lemn găunos. Dar nu numai pereţii sau tavanele sunt acoperite cu o podoabă subţire. Fericirea tuturor acestora pe care-i vezi călcând semeţi este o fericire poleită. Priveşte mai bine şi vei vedea câtă ticăloşie zace sub această subţire pojghiţă de demnitate.[13]

Unicitatea lui Seneca în tradiţia stoică este dată de înţelegerea psihologică profundă a condiţiei umane, inclusiv a ambiţiei şi spaimelor omeneşti. A fost primul om din lumea occidentală care a analizat în profunzime psihologia consumerismului. De asemenea, a avut contribuţii semnificative la înţelegerea emoţiilor şi furiei, la fel de valabile şi în ziua de astăzi. În concluzie, Seneca nu este un teoretician academic, ci un om care „le-a văzut pe toate" la viaţa lui: atât latura frumoasă, cât şi latura urâtă a naturii umane.[14] A fost martorul evenimentelor despre care a scris şi a avut o capacitate unică de a înţelege motivaţiile interioare, psihologice ale altor oameni. Din acest

motiv Seneca este încă, după două mii de ani, un ghid extrem de valoros pentru cititorii moderni.

La urma urmei, timpul lui Seneca este timpul nostru. El este contemporanul nostru și împărtășim sincer aceleași preocupări.

Capitolul 1

Arta pierdută a prieteniei

Oricât de valoros şi de folositor ar fi un lucru pe care ar trebui să-l ştiu numai eu,
el nu mi-ar face nicio plăcere. [...]
Nu poți fi mulțumit că ai un lucru decât dacă ai cui să-l împărtăşeşti.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 6.4

Pe vremea când Seneca avea 60 de ani, bunul său prieten Lucilius s-a confruntat cu o mare problemă.

Lucilius era puțin mai tânăr decât Seneca. Sub împăratul Nero, a fost guvernator al regiunii Sicilia. La fel ca Seneca, Lucilius era ambițios, talentat, harnic și prosper. A făcut carieră la nivel înalt și a cunoscut chiar și celebritatea. Dar, la un moment dat pe parcursul său către succes, Lucilius și-a neglijat bunăstarea interioară. În termeni moderni, s-ar putea spune că s-a confruntat cu o criză a rostului vieții.

Lucilius i-a cerut sfatul și ajutorul lui Seneca, prietenul său de încredere. Lucilius dorea să se retragă și să ducă o viață mai cumpătată și mai împlinită, dar se obișnuise cu traiul elegant și cu aclamațiile publice pe care le primea adesea. Și, ca mulți oameni din ziua de azi, Lucilius s-a întrebat dacă are suficiente resurse financiare ca să se poată pensiona și să își păstreze stilul de viață sau dacă va trebui să mai lucreze câțiva ani ca să facă economii. Deși tânjea după libertate, se temea de consecințele părăsirii poziției sale bine plătite.

Cu toate că exegeții operei lui Seneca nu menționează acest lucru, acesta este contextul din spatele scrisorilor trimise de Seneca către Lucilius.

Întrebările lui Lucilius despre cum și-ar putea schimba viața i-au oferit lui Seneca pretextul scrierii minunatelor sale epistole, adresate nu doar lui Lucilius, ci și unui cerc mai larg de cititori. *Scrisorile* sunt totodată un curs introductiv inteligent în concepția filosofiei lui Seneca. Dar în spatele întregului proiect se află credința în puterea profundă și transformatoare a prieteniei. Seneca vorbește în *Scrisori* despre multe aspecte ale prieteniei, dar următorul fragment redă perfect motivul pentru care prietenia este esențială:

> Prietenia a stabilit între noi o strânsă legătură în toate privințele: fericirea unuia este şi a celuilalt; nenorocirea unuia este şi a celuilalt. Viața noastră este legată de a tuturor. Nu poate fi fericit cineva care se uită numai la dânsul şi care aduce toate lucrurile spre interesul lui: trebuie să trăieşti pentru altul dacă vrei să trăieşti pentru tine. Această comunitate, respectată cu grijă şi sfințenie, care ne uneşte pe toți unii cu alții şi creează un drept comun întregii omeniri, contribuie foarte mult la întărirea acelei comunități mai restrânse dintre prieteni, despre care vorbeam. Căci cine se simte în multe privințe legat de om, de un prieten este legat întru totul.[1]

Seneca şi-a dezvăluit concepția filosofică despre viață în corespondența cu Lucilius, dar mai scrisese lucrări de filosofie, adresate altora: prieteni, rude şi cunoştințe. Scopul lui era să îi ajute să dobândească liniştea sufletească, să treacă peste durere sau să rezolve diverse probleme. După cum vom vedea, pentru Seneca, filosofia ca artă de a trăi, nu a însemnat crearea unui sistem abstract pentru uz intelectual. Dimpotrivă, s-a concentrat pe relațiile interpersonale, deoarece, în viziunea lui, filosofia trebuie să-i ajute pe oameni în lumea reală.

Seneca i-a criticat în mod repetat pe filosofii academici din epoca sa, care reduceau filosofia la argumente logice neatrăgătoare. Abordarea lor i se părea neconvingătoare şi irelevantă pentru nevoile umane. Seneca făcea o distincție clară între „filosofia reală" şi alternativa sa, pe care o considera un calambur, un simplu joc intelectual. Mulți filosofi, spunea el, se concentrează mai degrabă pe analiza silabelor şi despicarea firului de păr în patru decât pe analiza ideilor vii, care ar putea îmbunătăți viața oamenilor. El susținea că trebuie să învățăm pentru viață, nu pentru şcoală.[2] Ideile filosofice ale lui Seneca sunt sistematice şi unitare, dar, ca scriitor, el a înțeles importanța prezentării lor într-un mod atractiv şi convingător. Îmbinând-o cu talentul literar şi impactul dramatic, el a însuflețit filosofia şi a făcut-o memorabilă.

Lucilius vedea în Seneca un prieten apropiat şi, totodată, mentorul şi sfetnicul său filosofic, un rol pe care Seneca îl juca cu bucurie. Uneori, un prieten poate fi un mentor excelent. Cineva care te cunoaşte bine îți poate oferi sfaturi sincere, care ar părea deplasate sau chiar ostile venind din partea unui străin. În consecință, există în *Scrisori* multe pasaje în care Seneca „respinge" categoric opiniile

(considerate false din perspectiva sa stoică) care provocau anxietatea lui Lucilius.

Seneca îl cunoștea bine pe Lucilius și, când era cazul, îl ajuta să-și analizeze cu meticulozitate convingerile fundamentale care îi provocau necazurile. Seneca îl încuraja pe Lucilius să privească lucrurile dintr-o altă perspectivă, ajutându-l să reinterpreteze situațiile. Unele dintre scrisorile lui Seneca seamănă foarte bine cu sesiunile moderne de psihoterapie, în care terapeutul își convinge clientul să se îndoiască de propriile tipare de gândire. În toate scrierile sale filosofice, Seneca joacă rolul de mentor, oferind sfaturi înțelepte și argumente logice pentru depășirea dificultăților din viața reală. El reușește acest lucru determinându-și cititorii să își reevalueze convingerile fundamentale. În concepția stoicilor și a lui Seneca nu putem avea o viață fericită dacă nu eliminăm sau nu deconstruim credințele false care provoacă suferința mintală.[3]

Instrumentele prieteniei

> *Când mai primesc uneori câte-o scrisoare de-a ta, te cred alături de mine şi sunt atât de mişcat, de parcă nu ți-aş scrie, ci ți-aş vorbi de față.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 67.2

Prezența unui prieten este cel mai bun mod de a te bucura de companie și de a avea conversații semnificative. Dar acest lucru nu este întotdeauna posibil. În Antichitate, scrisorile reprezentau un instrument care ajuta la construirea, întreținerea și consolidarea prieteniilor, creând o punte peste spațiul care îi separa pe oameni. Seneca îi scria lui Lucilius: „Niciodată nu primesc vreo scrisoare de-a ta, ca să nu cred că suntem pe dată unul lângă altul".[4] Scrisorile au continuat să îndeplinească această funcție până când au fost înlocuite, de curând, de e-mailuri.

Din păcate, după părerea mea, odată cu inventarea e-mailului, am pierdut un lucru vital. Corespondența electronică este mult mai rapidă și mai eficientă, dar mi se pare imaterială și inconsistentă. Prin comparație, o scrisoare frumos întocmită oferă o experiență foarte diferită, care transmite o idee mult mai clară despre personalitatea și gândurile unui om. E-mailurile se uită repede, în vreme ce o scrisoare captivantă ne hrănește spiritul și poate fi păstrată într-un loc special.

Faptul că scrisorile au încetat să mai fie la modă a contribuit, în opinia mea, la „epidemia de singurătate" despre care citim atât de des. În mod ironic, deși rețelele de socializare precum Facebook ne conectează cu sute de oameni, mulți dintre semenii noștri se simt mai singuri ca niciodată. Cred că înțeleg de ce: nivelul de comunicare de pe aceste rețele este mult diminuat în raport cu conversațiile *reale* de care avem nevoie pentru a fi fericiți și înfloritori. Scrisorile seamănă cu o conversație adevărată, pe când rețelele sociale sunt destinate în primul rând *comentariilor,* iar acestea sunt două lucruri foarte diferite.

Desigur, putem trimite scrisori adevărate și prin e-mail. Din fericire, acest lucru încă se mai întâmplă. Dar, întrucât majoritatea e-mailurilor nu sunt decât niște însemnări rapide, acest mijloc ne determină să comunicăm mai puțin chibzuit decât altădată, când trimiteam scrisori. Altfel spus, prin e-mail comunicăm mai rapid și mai frecvent, dar mai puțin profund.

În epistolele către Lucilius, Seneca ne oferă un model de prietenie strânsă. Dar, în lumea noastră agitată, pragmatică, care pune accentul pe rezultate rapide și satisfacție imediată, uităm adesea ce înseamnă o prietenie strânsă și satisfăcătoare.

Trei niveluri de prietenie

Cu mai bine de două mii de ani în urmă, Aristotel (384–322 î.Hr.) a remarcat importanța prieteniei, susținând că există trei tipuri de prietenie și că o viață fericită este imposibilă fără tovărășii semnificative. Deși prietenia este un subiect improbabil pentru un curs universitar de filosofie din zilele noastre, ea era atât de importantă pentru Aristotel, încât a dedicat o cincime din lucrarea sa despre etică, *Etica Nicomahică,* analizei naturii și semnificației prieteniei.

Nivelul de bază al prieteniei se întemeiază pe avantajul reciproc, explică Aristotel. Aceste tipuri de *prietenii avantajoase* sunt similare cu legăturile pe care le stabilim la evenimentele profesionale de networking. Este cel mai superficial și mai efemer tip de prietenie. Fiindcă sunt egocentrice, atunci când avantajul oferit de cineva dispare, prietenia se destramă și ea. Eu, unul, nu aș folosi termenul de *prieteni* pentru această categorie, ci termenul de *cunoștințe*. După cum spunea Seneca: „Cine se gândeşte la sine şi pentru asta leagă o prietenie, rea socoteală îşi face".[5]

Următoarea formă de prietenie se întemeiază pe plăcere reciprocă. Aceste *prietenii plăcute* se leagă între oameni care se bucură unul de

compania celuilalt. Poate fi vorba despre prieteni de pahar, despre amici cu care mergem la film sau în compania cărora ne simțim bine.

Însă, după părerea lui Aristotel, cel mai profund nivel al prieteniei se bazează pe admirația reciprocă, când fiecare vede ceva admirabil în caracterul celeilalte persoane. Aceste *prietenii virtuoase* se întemeiază pe trăsăturile bune sau virtuoase pe care le observăm la altcineva. Aceste prietenii au nevoie de timp și de încredere ca să se dezvolte și sunt un tip de legătură care poate rezista o viață întreagă. Aristotel le numea prietenii „perfecte" și ele presupun dezvăluirea trăirilor interioare celeilalte persoane. Ca în orice prietenie, trebuie să dorim sincer binele celuilalt. Și, fiindcă presupune o investiție de timp, numărul posibil al prietenilor adevărați este limitat.

Nici pentru Aristotel, nici pentru Seneca viața nu poate fi pe deplin satisfăcătoare dacă oamenii trăiesc izolați, fără prietenii reale, bazate pe iubirea și cunoașterea celorlalți.[6] La fel de important este că, petrecând timp și dialogând cu ceilalți, ne putem dezvolta calitățile interioare. Prietenii sunt o oglindă pentru noi, fiindcă vedem la ei calități pe care noi nu le avem, ne inspiră să ne întărim caracterul și să devenim mai buni.[7]

Aceasta este arta pierdută a prieteniei pe care au practicat-o Seneca și Lucilius, o artă filosofică și, totodată, caracterizată printr-o afecțiune autentică. Sunt convins că mulți oameni din zilele noastre tânjesc după o prietenie bazată pe dialog antrenant și dorința de bine a celuilalt, dar le lipsesc exemplele de succes. Fără doar și poate, aceste prietenii rare, profunde, a căror semnificație o percepem la nivel spiritual, ne fac să ne simțim mai umani și mai vii. Ele îmbunătățesc calitatea vieții și ne fac mai buni.

Să progresăm împreună

Într-una dintre scrisorile către Lucilius, Seneca dovedește o mare vervă, după cum putem observa din entuziasmul primelor sale rânduri: „Observ, dragă Luciliu, nu numai că mă îndrept, dar şi că devin alt om!"[8]

Ca mentor, Seneca nu urmărea doar a îmbunătăți caracterul lui Lucilius. După cum dovedește fraza de mai sus, spera același lucru și *pentru el*. Deși studiase stoicismul încă din adolescență, Seneca simțea că mai are enorm de multe progrese de făcut.

După ce i-a spus lui Lucilius că trece printr-o transformare, Seneca a explicat în detaliu. Era conștient că avea în continuare multe însușiri

„de adunat, de potolit, de înălțat"[9]. Credea că înțelegerea acestui lucru era foarte importantă. O dovadă că un om și-a perfecționat spiritul este capacitatea de a-și vedea propriile greșeli.

Sentimentul trăit de Seneca era exact genul de transformare pe care voia să o vadă și la Lucilius. Prin entuziasmul lui, Seneca încerca probabil să sublinieze importanța acestor idei și să le modeleze pentru Lucilius. În opinia lui, prietenia ideală este aceea prin care doi oameni progresează și își îmbunătățesc reciproc caracterele.

Mai există un motiv pentru care prieteniile și relațiile virtuoase sunt cruciale în concepția filosofică a lui Seneca (vezi Capitolul 9, „Gloatele sfruntate și legăturile care ne țin în viață"). Oamenii cu care ne înconjurăm au un impact enorm asupra caracterului nostru. Seneca era de părere că trebuie să ne alegem cu grijă prietenii, pentru că imităm și asimilăm foarte ușor trăsăturile de caracter negative ale celorlalți. Iar compania oamenilor buni ne ajută să ne dezvoltăm un caracter nobil. Aceste prietenii ne ajută să progresăm.

Găsirea unei căi: stoicismul ca progres

Seneca și-a dat seama că putem face progrese reale doar dacă suntem conștienți de greșelile și lipsurile noastre.

Această idee a fost asociată pentru prima dată cu Socrate. El a aflat-o de la învățata preoteasă Diotima, care i-a spus că zeii posedă înțelepciunea perfectă, nu o caută. Pe când majoritatea oamenilor nici măcar nu știu că le lipsește înțelepciunea, darămite să o caute. În cele din urmă, putem căuta înțelepciunea doar dacă ne dăm seama că ne lipsește ceva.[10]

Cu alte cuvinte, dacă nu suntem conștienți de greșelile noastre, dacă nu ne sondăm sufletul sau nu ne examinăm în mod serios valorile, nu le putem conștientiza și progresul nostru este nesemnificativ sau imposibil.

Pentru stoicii romani, cum era Seneca, totul se concentrează pe progresul spre înțelepciune și pe dezvoltarea unui caracter mai nobil, scopul fiind dobândirea înțelepciunii sau a bunei judecăți stoice.

Deși este o idee cât se poate de logică, una dintre cele mai ciudate și dăunătoare concepții ale primilor stoici greci (din punctul meu de vedere) era că virtutea propriu-zisă sau caracterul nobil e o problemă exclusivă. După părerea lor, doar înțelepții stoici erau virtuoși, pe când toți ceilalți erau considerați nechibzuiți, vicioși sau chiar nebuni. Ideea

provenea de la cinici, ceea ce explică natura sa neobișnuită și discutabilă.

Zenon din Citium, fondatorul școlii stoice, a fost puternic influențat de viața și gândirea lui Socrate. O altă influență a avut-o școala filosofică grecească a cinicilor. Căutând o stare radicală de libertate, cinicii trăiau din cerșit pe străzile Atenei și erau celebri pentru ideile lor extreme și comportamentul care sfida fățiș convențiile sociale. (Platon ar fi spus despre filosoful cinic Diogene* că era „un Socrate dement".)[11] Aproape toate ideile radicale ale lui Zenon proveneau de la cinici. La fel și ideea că virtutea este o problemă excluzivă (ca și ideea de înțelept).[12]

Cu siguranță, nu este nimic în neregulă cu ideea de înțelept susținută de stoici. De fapt, este un concept foarte util. Problema este ideea exclusivității virtuții: *fie* suntem înțelepți virtuoși desăvârșiți, *fie* suntem complet lipsiți de virtuți. În concluzie, după părerea mea, dihotomia extremă dintre înțelepți și restul omenirii, promovată de Zenon, nu este o idee utilă. Deși este un concept seducător, în cele din urmă, el s-a dovedit dăunător școlii stoice, care a fost ridiculizată uneori de alți filosofi antici.[13]

Altfel spus, majoritatea filosofilor moderni sunt de părere că ideea exclusivității virtuții este o *falsă dihotomie*, o eroare de logică. De asemenea, filosofii moderni nu se așteaptă ca cineva să fie perfect virtuos; ei sunt interesați, în schimb, de excelența de ansamblu a caracterului cuiva.

În această privință, stoicii romani de mai târziu, printre care și Seneca, par mult mai realiști decât primii stoici greci. Aceștia din urmă considerau că înțeleptul este o ființă distantă și detașată emoțional, în vreme ce, în ochii lui Seneca, înțeleptul era mult mai uman. De asemenea, el considera că înțeleptul stoic are, ca toți oamenii, sentimente normale. Și cel mai important, stoicii romani puneau accentul pe progresul spre virtute sau perfecționarea caracterului lor. Asta înseamnă că, în concepția stoică, există trei categorii de oameni: *înțelepții, progresivii* sau cei care tind să devină înțelepți și cei care nu fac niciun progres. Deși al treilea grup s-ar putea numi al *neprogresivilor*, stoicii latini nu i-au dat niciun nume și nici măcar nu l-au definit.[14] În pofida acestui fapt, după cum putem vedea clar din scrierile lui Seneca, acest grup este alcătuit din oameni care sunt legați sau înrobiți inconștient de convingeri false, neexaminate. Pentru scopurile noastre, vom numi această categorie grupul *necurioșilor* (vezi

Figura 1), cu trimitere la ideea lui Socrate: „Viața lipsită de întrebări nu merită trăită".

În cele ce urmează, voi încerca să dezvolt acest model, pentru a explica de ce stoicii romani considerau stoicismul o cale și credeau că progresul zilnic este posibil prin introspecție, exercițiu și educație. Deși este improbabil ca cineva să atingă nivelul unui înțelept stoic, totuși, susțineau ei, progresele în această direcție sunt realizabile.

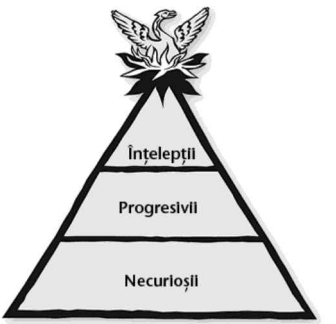

Figura 1: Cele trei categorii de oameni aflați pe calea filosofică, potrivit stoicilor romani

În vârful triunghiului din Figura 1, regăsim înțeleptul stoic, adică o persoană de o înțelepciune desăvârșită. În împrejurări normale, înțeleptul stoic este fericit, vesel, liniștit și dă dovadă de seninătate. În plus, înțeleptul nu cunoaște pasiunea (*pathē* în greacă) sau emoțiile violente, cum ar fi furia extremă, fiindcă aceste trăiri intense se nasc din judecăți greșite. Ceea ce îl ține pe înțeleptul stoic departe de emoțiile negative este faptul că el este capabil doar de judecăți sănătoase și de aceea emoțiile violente nu au nicio șansă să apară. (Înțeleptul stoic *are* totuși sentimente umane firești, un subiect pe care îl vom aborda în capitolele 4 și 12.)

După cum putem vedea, înțeleptul stoic este o creatură filosofică aparte. Seneca spunea că un înțelept este o raritate atât de mare, încât se naște o dată la cinci sute de ani, ca pasărea egipteană phoenix, de aceea am inclus un mic phoenix deasupra diagramei. Și, deși aproape toți filosofii stoici vorbeau despre înțelepți, niciunul dintre ei nu se considera astfel. În cadrul școlii stoice, de-a lungul secolelor, modelul absolut de înțelept a fost Socrate.[15]

Ce valoare practică are ideea de înțelepciune, dacă, deși nu este imposibilă, este incredibil de rară? În cele din urmă, înțeleptul este un model: o busolă sau o stea călăuzitoare, care oferă discipolilor săi un model de urmat sau îi ajută să se mențină pe drumul cel bun. După

cum spunea Emily Wilson, una dintre biografele lui Seneca: „Figura înțeleptului stoic desăvârșit îl interesează pe Seneca nu din punct de vedere abstract, ci ca instrument care le permite cititorilor săi să se comporte mai bine unul față de celălalt".[16]

Nici Seneca nu și-a arogat statutul de înțelept. El recunoștea: „Sunt departe de a fi un om suficient de bun, darămite un înțelept".[17] Totuși făcea des referire la acest lucru, pentru că era un instrument util. De fapt, Seneca definește atât de bine natura înțeleptului în scrierile sale, încât cei care studiază stoicismul se întreabă în aproape orice situație: „Cum ar reacționa acum un înțelept stoic?" Deși imperfect, acesta este un instrument folositor.

În partea de jos a piramidei, pe o poziție contrară, se află categoria *necurioșilor*, a oamenilor fără prea multe înclinații filosofice, pe care Socrate îi numește neștiutori: întrucât nu realizează că le lipsește înțelepciunea, nu vor dori niciodată să o caute. (Mai grav, unii dintre ei se consideră *deja* înțelepți, ceea ce este la fel de limitativ.)

În termeni moderni, am putea spune că viețile necurioșilor sunt puternic influențate de convingerile asimilate prin socializare și condiționare socială, de care încă nu au început să se îndoiască în mod activ. Din această cauză, ei tind să ia ca atare unele lucruri, cum ar fi, de exemplu, mesajele insinuante ale campaniilor de publicitate: „Cumpără acest produs și îți vei îmbunătăți statutul și respectul de sine". Din perspectiva stoicilor antici, aceste convingeri false profund înrădăcinate îi inspiră pe oameni să caute plăcerea luxului, bogăția, agoniseala, faima și aprobarea socială. În viziunea stoicilor, toate acestea sunt „bunuri calpe", prin comparație cu *binele real*, al caracterului ireproșabil, care ne permite, de asemenea, să folosim lucrurile exterioare în mod înțelept și benefic. În plus, adesea, opiniile false îi fac pe cei lipsiți de întrebări să trăiască emoții negative extreme, cum ar fi îngrijorarea, frica, anxietatea și furia.

Ținând cont că acum citești această carte, este aproape o certitudine că ești o persoană curioasă, interesată să înveți lucruri noi și că *nu* ești total inconștient (dar nici pe deplin înțelept), ci te încadrezi în categoria de mijloc, a *progresivilor*. Aceștia înțeleg că *nu* sunt încă înțelepți și, prin urmare, sunt capabili să se perfecționeze și să devină mai buni. Din categoria progresivilor fac parte atât cititorii vizați de Seneca, cât și el însuși și Lucilius.

Cuvântul *progresiv* provine din termenul antic grec prin care erau desemnați discipolii stoici: *prokoptōn*, adică „cel care progresează".

Întrucât niciunul dintre filosofii stoici nu se considera un înțelept desăvârșit, ci încerca să se autoperfecționeze zilnic prin introspecție și diferite exerciții, se poate spune că toți erau progresivi.

În cele din urmă, pentru a progresa pe plan uman, trebuie să înțelegem mai întâi că suntem imperfecți (sau să avem motive să ne autoperfecționăm) și, în al doilea rând, să avem dorința de a ne îmbunătăți. Nu este o coincidență că unul dintre cuvintele cel mai des folosite de Seneca în scrisorile sale este „progresul" sau progresul spre înțelepciune. După cum concluziona chiar el: „Succesul, în mare parte, stă în voința de a învinge".[18] Fără această dorință, progresul în sine este imposibil.

În mod straniu, o întrebare pe care școala stoicilor nu a analizat-o niciodată în profunzime este: *Din ce motiv devine cineva progresiv?* Deși răspunsul exact la această întrebare variază de la o persoană la alta, în mod evident el presupune un moment de „trezire", cum l-am numi astăzi. Poate fi o criză personală, o pierdere, eșecurile repetate sau simpla conștientizare graduală că viața este prea prețioasă pentru a fi irosită pe bunurile calpe pe care lumea încearcă în permanență să ni le vândă. Pe de altă parte, un semn al trezirii poate fi o stare continuă de nefericire sau de depresie, pentru că nevoile noastre reale, interioare, nu sunt satisfăcute de convingerile sau stilul de viață actual.

Progresul zilnic

> *Nu-mi cere să fiu egalul celui mai bun dintre oameni,*
> *cere-mi doar să fiu mai bun decât cel mai rău. Pentru mine, este suficient dacă, zi de zi, îmi reduc numărul viciilor și îmi îndrept greșelile.*
>
> Seneca, *Despre viața fericită*, 17.3

Stoicismul roman se concentrează pe realizarea unor progrese mici, graduale, zi de zi, pas cu pas. Nimeni nu este perfect și de aceea stoicismul este, cel puțin parțial, un *exercițiu*: ba, mai mult, este un *antrenament* de îmbunătățire a realizărilor, similar antrenamentului muzicienilor sau sportivilor.

În fiecare zi se ivesc situații noi care ne testează caracterul în moduri mai mult sau mai puțin semnificative și ne oferă ocazia de a fi conștienți, virtuoși și de a lua cele mai bune (sau mai înțelepte) decizii posibile.

Gândurile despre sine însuși ** ale lui Marcus Aurelius subliniază faptul că stoicismul este un exercițiu zilnic, gradual. Marcus Aurelius a reflectat în jurnalul său intim pe parcursul mai multor zile despre ce înseamnă să duci o viață mai bună. Prin intermediul acestor însemnări, el își repeta principiile stoice și reflecta asupra modurilor de aplicare a acestora în viața sa.[19] De altfel, acesta este și unul dintre motivele pentru care opera filosofică a lui Seneca există sub formă epistolară. Fiecare zi oferă o nouă oportunitate de introspecție și progres, iar o serie de scrisori este, în sine, „o operă în plină desfășurare" — la fel și dezvoltarea caracterului.

Alte exerciții stoice practicate de Seneca și de alți filosofi — precum revizuirea zilnică a activităților înainte de culcare —, demonstrează că progresul este gradual. Stoicii își treceau în revistă greșelile din timpul zilei și analizau cum să acționeze mai bine în viitor. După ce adormea soția lui, Seneca avea următorul ritual: „Îmi cercetez întreaga zi şi îmi măsor din nou faptele şi vorbele: nu îmi ascund nimic, nu trec peste nimic. De ce să mă tem de greşelile mele, când aş putea spune: «Ai grijă să nu mai faci asta, acum te iert»".[20]

Pentru acest exercițiu simplu, putem folosi următoarele întrebări:

- Ce am greșit?
- Ce am făcut bine?
- Ce lucruri am lăsat neterminate?
- Ce aș putea face mai bine în viitor?

Acesta nu este singurul tip de „exercițiu filosofic" practicat de stoici. Voi menționa și altele în cartea de față, iar în apendicele „Exerciții filosofice stoice", vei găsi o întreagă listă de exerciții. După cum putem vedea mai ales din acest exercițiu, stoicii romani erau încurajați să își revizuiască zilnic comportamentul, pentru a face progrese constante, graduale.

Cum să trăiești un moment de înțelepciune

Deși niciunul dintre filosofii stoici nu se considera un înțelept desăvârșit, când studiez cele mai frumoase scrieri ale stoicilor romani — Seneca, Epictet și Marcus Aurelius —, nu îmi vine să cred că nu au trăit *momente* de înțelepciune. În astfel de clipe au cunoscut, probabil, o liniște deplină a minții, s-au simțit în armonie cu universul, s-au crezut capabili de raționamente desăvârșite și au fost cuprinși de

un profund sentiment de bucurie. De fapt, din când în când, am gustat și eu asemenea clipe de înțelepciune, chiar dacă nu au fost trainice.

Potrivit argumentelor stoice tradiționale, înțelepciunea este o însușire excluzivă. Însă, din punctul meu de vedere, aceste argumente sunt imperfecte. Ce rost are să tânjești după înțelepciune dacă nu te poți înfrupta din această stare nici măcar ocazional? Deși viața cotidiană este departe de a fi perfectă, există momente rare, pe care le trăim uneori în natură, în care reușim să întrezărim frumusețea și perfecțiunea sublime ale lumii, în ciuda suferinței sau a haosului care există în altă parte.

În afara acestor momente, care, după părerea mea, pot fi trăite de oricine, nu contează dacă dobândim înțelepciunea desăvârșită. Din perspectiva lui Seneca și a stoicilor romani, pentru a duce o viață bună și plină de sens, indiferent de împrejurările cu care ne confruntăm, importante sunt progresul constant și perfecționarea caracterului.

Seneca consideră că progresul în viață nu este o experiență izolată: pentru a progresa este nevoie de prietenie, de timp petrecut alături de spiritele înrudite și de sprijin reciproc. Stoicii credeau cu tărie în valoarea comuniunii umane. În teorie, cel mai înalt grad de prietenie este atins între înțelepții desăvârșiți. Dar, de vreme ce astfel de oameni nu există (sau sunt extrem de rari), următorul grad de prietenie se formează între oamenii care se ajută reciproc pentru a progresa interior, pentru a se perfecționa pe plan uman. Toate prieteniile sunt importante, dar cele mai remarcabile sunt cele care ne ajută — și îi ajută și pe alții — să înțelegem mai profund lumea și pe noi înșine.

---

* Diogenes Laertius, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, traducere de C.I. Balmuș, Polirom, Iași: 1997. (*N.t.*).

** Lucius Annaeus Seneca, *Despre mânie*, traducere de Ioana Costa, Vichi-Eugenia Dumitru şi Ştefania Ferchedău, Editura Seneca, București: 2020 (*N.t.*).

Capitolul 2

Prețuiește-ți timpul: nu îți amâna viața

Adunând toate timpurile într-unul singur, filosoful își face viața lungă.
Seneca, *Despre viața scurtă*, 15.5

Este o dimineață frumoasă și însorită de toamnă, în care adie o briză răcoroasă, și tocmai mi-am cumpărat o cafea fierbinte la filtru. Sunt în restaurantul meu preferat, gata să îmi comand un mic-dejun delicios. Sunt extrem de fericit, ca atunci când urmează să mă revăd cu cineva drag. Voi petrece un timp alături de vechiul meu prieten Seneca, numai că acum este o ocazie specială, fiindcă în această dimineață răcoroasă, dar însorită, în timp ce lumea revine la viață și oamenii se grăbesc la serviciu, încep o nouă lectură a *Scrisorilor* lui Seneca, chiar de la prima.

Scrisoarea 1 nu are mai mult de două pagini, este alcătuită într-un stil literar uluitor și trage un semnal de alarmă asupra faptului că oamenii nu își prețuiesc îndeajuns timpul. Seneca nu a dat un titlu scrisorilor lui, dar aceasta a fost supranumită de diverși traducători: „Despre economisirea timpului" sau „Cum să ai grijă de timpul tău".

Bunul nostru cel mai de preț

Seneca socotea că timpul este bunul nostru cel mai de preț. Fiindcă viețile noastre sunt limitate, toți oamenii au la dispoziție o perioadă limitată de timp. Însă, din diverse motive, mulți dintre noi nu prețuim timpul și ne irosim viața în activități fără sens. Apoi, când ne apropiem de sfârșitul existenței, ne dăm seama de greșelile pe care le-am făcut și trăim un profund sentiment de regret.

În prima sa scrisoare, Seneca îi răspunde lui Lucilius, care îi vorbise despre dorința lui de a duce o viață mai bună și de a-și păstra concentrarea interioară. Iată primele rânduri ale răspunsului lui Seneca, începând chiar cu începutul:

Scrisoarea 1
De la Seneca către Luciliu, salutări,

> Aşa să faci, dragul meu Luciliu; dedică-te ţie însuţi şi timpul care până acum ţi se răpea, ţi se lua pe furiş sau îţi scăpa adună-l şi păstrează-l. Fii convins că este aşa cum îţi scriu: unele ceasuri ni se răpesc, altele ne sunt luate fără s-o ştim, altele ne scapă.[1]

Seneca este de părere că pierdem mult timp și ne irosim viața din nepăsare. Dacă nu suntem atenți, viața ne scapă pur și simplu printre degete. El îl întreabă apoi pe Lucilius: „Ai putea să-mi arăți pe cineva care pune vreun preț pe timp, care-şi socoteşte ziua, care-şi dă seama că, pe fiece zi, moare? Căci noi într-asta ne înşelăm: vedem moartea înaintea noastră, când mare parte dintr-însa a şi trecut: tot timpul dinapoia noastră e-n stăpânirea ei".[2]

După părerea mea, când a scris aceste rânduri, Seneca nu a încercat să fie nesuferit sau moralizator, să judece cu superioritate comportamentul celorlalți și să le spună cum să trăiască. Cel mai probabil, el și-a fundamentat ideile pe experiența proprie. Când a scris această epistolă, Seneca avea în jur de 66 de ani, iar dacă relatările antice sunt adevărate, Nero încercase de curând să îl otrăvească. De fapt, într-o altă scriere cam din aceeași perioadă, Seneca și-a analizat cu regret viața și a reflectat asupra timpului pierdut. El recunoștea cu sinceritate că: „Bătrânețea mă acuză că mi-am irosit anii în demersuri inutile" și se străduia să remedieze situația înainte să fie prea târziu: „Să stăruim și să permitem lucrării mele să îndrepte greșelile unei vieți irosite".[3] Dacă citim printre rânduri, ne putem imagina că, atunci când vorbea despre anii risipiți, Seneca se gândea la munca depusă în slujba lui Nero. Căci, deși aceea fusese o perioadă extrem de profitabilă financiar, în cele din urmă, Nero se săturase de Seneca și plănuia să îl omoare. Ținând cont de asta, Seneca socotea probabil că activitatea în serviciul lui Nero fusese o pierdere de vreme și ar fi putut face ceva mai bun. De fapt, cu puțin timp înainte să înceapă corespondența cu Lucilius, Seneca a încercat să se distanțeze de Nero. Ca să fie lăsat să se retragă din viața publică, Seneca a încercat de două ori să returneze o parte din averea și proprietățile primite de la împărat. Dar Nero l-a refuzat în ambele ocazii și nu i-a permis să se pensioneze oficial.

Pierderea de timp

Seneca îl avertizează pe Lucilius să nu cadă într-o capcană asemănătoare și îl sfătuiește să prețuiască fiecare oră, căci timpul este singurul nostru bun. În mod straniu, susține el, oamenii apreciază

adesea lucrurile exterioare, care au o valoare reală mică, dar nu prețuiesc cel mai de seamă lucru care le aparține cu adevărat: timpul limitat care alcătuiește viața noastră.

Deși prima scrisoare este scurtă, importanța timpului — și pericolul irosirii vieții cu activități fără sens — reprezintă o temă centrală prezentă în toate scrierile lui Seneca. Ea aduce, totodată, o contribuție unică la filosofia stoică, întrucât ceilalți stoici nu au discutat despre acest subiect. Când era mult mai tânăr și se afla la apogeul carierei profesionale, Seneca a scris o carte, *Despre viața scurtă*, dedicată utilizării cu folos a timpului. De fapt, s-ar putea ca aceasta să fi fost scrisă chiar în perioada în care a fost cel mai ocupat, în adolescența lui Nero, când Seneca a jucat un rol important în conducerea Imperiului Roman.

„Viața, dacă ştii cum s-o foloseşti, este lungă", scrie Seneca. „Nu avem la îndemână puțin timp, ci pierdem foarte mult timp. Viața este destul de lungă şi ne-a fost dată din belşug pentru înfăptuirea celor mai înalte lucruri, cu condiția să ştim să ne-o chibzuim. Dar când este cheltuită în lux şi nepăsare, fără a fi consacrată unei fapte bune, trebuie să fim pur şi simplu siliți pentru ca, fără a o vedea scurgându-se, să ne dăm seama că viața a şi trecut".[4]

Potrivit lui Seneca, oamenii își irosesc viața în nenumărate moduri: unii prin lăcomie nelimitată, alții prin „demersuri inutile". Unii prin beție, alții prin lene. Unii prin ambiții politice, alții prin încercările de a face comerț. „Sunt şi cei pe care îndeletnicirea neplăcută de linguşitor al celor bogați îi distruge printr-o sclavie la care s-au înjugat de bunăvoie." Alții pierd timpul fiindcă se „preocupă de căutarea sorții altuia sau de grija nemăsurată față de soarta lor". Unii își irosesc viața neavând niciun țel temeinic și rătăcesc de la un proiect la altul, fără niciun rost. „Alții sunt nemulțumiți de felul cum şi-au înjghebat viața: clipa fatală îi surprinde lenevind şi căscând".[5] Oamenii își protejează cu mare grijă proprietățile și economiile, dar scapă din vedere bunul cel mai de preț.

Cultul pentru oamenii ocupați, în Antichitate și în vremurile noastre

Seneca îi privește cu suspiciune pe „oamenii ocupați", care aleargă în stânga și-n dreapta ca și cum ar avea multe sarcini importante de îndeplinit, dar nu realizează nimic măreț. Uneori, modul în care oamenii vorbesc despre ceea ce fac este un simplu spectacol: „Să ții de

rău deopotrivă şi pe cei mereu fără astâmpăr, şi pe cei mereu liniştiți, căci zelul care se încântă de zarvă nu e hărnicie, ci zbuciumul unui suflet neliniştit".[6] Spre deosebire de munca în care investim o concentrare reală, a pretinde că suntem veșnic ocupați este o pierdere de timp.

Seneca observa că, uneori, „socotim ocupația noastră ca un semn de mare ispravă", dar un om de caracter nu va fi „ocupat doar de dragul de a fi ocupat".[7] În mod evident, Seneca nu era un leneș. El considera că munca asiduă este esențială. Dar, fără doar și poate, n-ar fi privit cu ochi buni ideea de *multitasking*. De asemenea, s-ar fi îndoit de importanța participării la ședințe de lucru lungi și obositoare, care nu realizează nimic semnificativ. După cum putem observa în scrierile sale, aceste lucruri existau și pe vremea lui; și, la fel ca în vremurile noastre, din aceste motive oamenii scăpau din vedere lucrurile care contau cu adevărat.

Într-un fragment satiric și, totodată, ilustrativ, Seneca scrie: „Să te fereşti de a te amesteca printre oamenii care îşi fac de lucru prin teatre sau for. Ei iau parte la treburile altora, părând veşnic ocupați. Întreabă-l pe unul dintre aceştia, pe când iese din casă: «Încotro? Ce planuri ai?» Îți va răspunde: «Pe Hercule! Habar n-am, dar voi întâlni pe careva şi am să găsesc ceva de făcut»". Pentru Seneca, este important ca oamenii să aibă un scop clar definit în viață, fiindcă, în caz contrar: „Ei hoinăresc fără rost, mereu cu ochii după vreo treabă. Nu înfăptuiesc niciodată ceva după o hotărâre, ci aşa cum se nimereşte. Alergătura lor nechibzuită şi nefolositoare e aidoma cu a furnicilor, care foiesc pe copaci din vârf până-n poale, fără rost".[8]

Dacă într-adevăr a scris *Despre viața scurtă* la apogeul carierei, Seneca era extrem de ocupat pe atunci. Foarte probabil, se gândea la un mod mai bun de a-și trăi viața. Și la motivele pentru care existențele lui și ale celor din jur au ajuns într-un dezacord atât de strident cu ideea lui de viață împlinită.

În opinia lui Seneca, problema unei existențe ocupate este că ajungem să ne ocupăm mintal de chestiuni banale. Și, când devenim niște oameni „preocupați", cum îi numește el, nu ne mai putem concentra pe altceva decât pe sarcinile și obligațiile cu care ne străduim să ținem pasul. Sunt destul de convins că toți am trecut la un moment dat prin astfel de clipe — eu, unul, da! — și cei mai mulți dintre noi trebuie să muncească pentru supraviețuirea financiară, la fel ca Seneca. Așadar, marea întrebare este: Cum ne putem prețui timpul

și trăi pe deplin clipa prezentă, fără să fim copleșiți de sarcini banale și distrageri? Ce putem face ca să nu ne pierdem capul de cât de ocupați suntem?

Un sfat crucial din partea lui Seneca este să nu uităm să trăim, în speranța că într-o zi ne vom pensiona și vom duce viața mult visată. Foarte mulți oameni au această abordare și dau greș. Uneori, mor înainte să se pensioneze. Alteori, pentru că și-au petrecut toată viața construindu-și o carieră, uită să își dezvolte și alte preocupări. Fiindcă nu au avut alte pasiuni în afara profesiei, unii consideră că pensionarea este plictisitoare și chiar mor la scurt timp după ce s-au retras dintr-o funcție pe care au ocupat-o toată viața. Lucrurile nu stăteau altfel nici pe vremea lui Seneca. După cum scrie chiar el:

> O să auzi pe mulți spunând: „La 50 de ani mă retrag la odihnă, la 60 o să scap de toate îndatoririle". Dar, la urma urmei, de ce eşti aşa de sigur că o să trăieşti până atunci? Cine îți va îngădui să trăieşti atât cât ai hotărât tu? Nu ți-e ruşine să-ți păstrezi pentru suflet rămăşițele vieții şi să-ți consacri pentru cugetare numai acel timp când nu vei mai fi bun de nimic altceva? Cât de târziu este să începi să trăieşti atunci când, de fapt, ar trebui să te pregăteşti de moarte![9]

Seneca prețuia munca asiduă, dar și timpul liber era esențial pentru el: fără doar și poate, el ar fi fost de acord cu ideea că trebuie să muncim ca să trăim, nu invers. Totodată, pe cât posibil, trebuie să efectuăm o muncă semnificativă, care să contribuie la bunul mers al societății

După părerea lui Seneca, în munca noastră trebuie să ne ocupăm de sarcinile esențiale și să evităm chestiunile banale. În acest fel, nu ne vom mai „ocupa" cu lucruri insignifiante, după cum spunea el; de asemenea, după finalizarea sarcinilor necesare, se cuvine să ne odihnim și să ne preocupăm mintal de lucruri mai bune.

Desigur, echilibrul potrivit între muncă și timp liber variază de la un om la altul. Pentru Seneca, adevărata problemă este că oamenii devin dependenți de bogăție — sau de ceea ce *cred* că este bogăția — și ajung să își dorească din ce mai mult. Această mentalitate este originea agitației și forfotei vieții preocupate. Seneca este de părere că omul care are destul, chiar dacă puțin, este deja bogat, în timp ce oamenii care tânjesc mereu după mai mult sunt săraci. Când ai „destul", ai și timp. Dar oamenii aflați într-o goană permanentă după bani și statut uită să trăiască și nu au timpul necesar să își dezvolte viața sufletească.

Dezlegarea din robie: calea stoică spre libertate

Majoritatea cititorilor lui Seneca trec cu vederea un aspect important, pe care l-am descoperit abia recent: cheia înțelegerii întregului proiect din spatele *Scrisorilor* se găsește în chiar primul rând al epistolelor. Este ca un mesaj codat, ascuns sub ochii noștri.

Mesajul este vădit celor care citesc textul în latina originală, dar este mai puțin evident în traducere.

În traducere, prima frază a scrisorilor lui Seneca sună în felul următor: „Așa să faci, dragul meu Luciliu; eliberează-te: dedică-te ție însuți şi timpului care până acum ți se răpea, ți se lua pe furiş sau îți scăpa". Dar în latină, fraza spune mai exact: „Așa să faci, dragul meu Luciliu; eliberează-te de tine însuți".

Expresia–cheie este „eliberează-te de tine însuți", care în latină se referea la dezlegarea din robie. Altfel spus, semnificația primei fraze a *Scrisorilor* este: „Așa să faci, dragul meu Luciliu — *continuă să te eliberezi din sclavie!*"

Dacă a existat vreodată un aspect pozitiv al sclaviei antice, acesta nu poate fi decât posibilitatea *eliberării* din robie. Procesul se numește *dezlegare*. În vremea lui Seneca, unii sclavi eliberați au cunoscut succesul, s-au îmbogățit și au devenit membri de rang înalt ai societății romane.

În mod semnificativ, cu trei sute de ani înaintea lui Seneca, primii stoici greci au venit cu ideea că oamenii pot fi înrobiți și psihologic, nu doar fizic. Într-o lume în care sclavia fizică era foarte răspândită, a vorbi despre robia interioară era o idee extrem de puternică și cu o mare încărcătură emoțională. Dar ea a avut succes pentru că filosofia stoică promitea obținerea libertății umane depline pe plan sufletesc. Zenon a zugrăvit această idee într-unul dintre „paradoxurile stoice" pentru care școala sa a devenit celebră. Emfatica și enigmatica sa deviză sună în felul următor: „Numai înțelepții sunt liberi, toți ceilalți sunt sclavi".[10]

Deși rolul acestei zicale era să atragă atenția asupra învățăturilor stoice, provocând un șoc în mintea cititorilor, la fel ca o memă de pe internet din zilele noastre, ea implică două idei distincte. Pe de o parte, aceea că putem fi pe deplin liberi în exterior, dar complet sclavi în interior. Pe de altă parte, că *școala filosofică stoică a fost creată pentru a-și elibera discipolii din robia judecăților și opiniilor false, care nasc emoții negative, precum frica, anxietatea, lăcomia, furia și resentimentele.*[11] Or tocmai acesta este proiectul *Scrisorilor* lui Seneca, după cum reiese din

prima frază a acestora: totul se referă la găsirea adevăratei libertăți în viață.

De exemplu, dacă suntem mereu furioși și ne răstim zi de zi la cei din jur, înseamnă că, din punct de vedere psihologic, suntem robii emoțiilor negative. Totuși, libertatea este posibilă. În vreme ce stoicii vorbeau despre „sclavia sufletului", astăzi vorbim despre conceptul înrudit de *dependență*.

Seneca explică într-o altă scrisoare: „Așa este, Luciliu: puțini oameni sunt ținuți în sclavie, cei mai mulți se țin în sclavie". Dar, îi promite Seneca lui Lucilius, dacă dorința lor de libertate este autentică și își doresc să fie dezrobiți, oamenii vor descoperi libertatea progresând pe calea educării stoice.[12]

În Grecia și Roma antică, libertatea nu însemna libertatea (sau dreptul) „de a face ce vrei", ci libertatea autocontrolului sau „eliberarea de" sine. Însemna stăpânire de sine, a aparține propriei persoane și a nu fi sclavul a nimic.

Ideea potrivit căreia filosofia stoică este o cale care duce de la robie la libertate a fost susținută emfatic de Epictet, cel mai mare gânditor stoic după Seneca, el însuși un sclav eliberat. (Numele său, *Epictet*, înseamnă, în greacă, „stăpânit".)

În timpul lecțiilor sale, Epictet își mustra cu umor discipolii, numindu-i „sclavi", când aceștia erau, de fapt, fiii unor bogați patricieni romani. La fel ca Zenon, Epictet credea că „numai cei educați pot fi liberi".[13] El mai spunea că un om care studiază stoicismul se aseamănă cu un sclav care muncește ca să devină liber.[14] Această descriere plastică a filosofiei stoice și a puterii ei de a elibera mintea de suferință este o afirmație curajoasă, în care stoicii credeau cu tărie.

După părerea lui Seneca, a învăța să prețuim timpul și să trăim din plin este, totodată, o modalitate de eliberare dintr-un alt tip de sclavie. Probabil nu este o coincidență că oamenii din zilele noastre care își disprețuiesc slujbele se consideră niște „sclavi cu simbrie". Din fericire, Seneca oferă o soluție perfectă de evadare pentru cei care se simt înrobiți de timp.

Cum să valorifici din plin timpul

Potrivit lui Seneca, „Ai nevoie de o viață întreagă ca să înveți să trăiești", dar mintea preocupată a unui dependent de muncă nu asimilează nimic profund. Fiindcă se concentrează mereu asupra sporirii averii și creșterii statutului *în viitor*, mințile preocupate nu se

pot bucura pe deplin de momentul prezent. „Cea mai mare greutate în viață este așteptarea care atârnă de mâine și îl pierde pe azi".[15]

Viața se împarte în trecut, prezent și viitor. Dar, fiindcă au avut mereu câte ceva de făcut, oamenii preocupați au puține amintiri fericite. Spre deosebire de oamenii cu mintea împăcată, care au multe astfel de amintiri. Pentru că nu au lucrat neîncetat, au avut mai mult timp liber ca să se bucure cu adevărat de viață și nimeni nu le poate răpi aceste amintiri.

După ce discută aceste aspecte, Seneca face o afirmație uluitoare:

> Singurii care duc o viață tihnită sunt cei care au timp liber pentru filosofie, singurii care trăiesc cu adevărat; căci ei nu sunt buni paznici doar pentru viața lor. Ei adaugă toate epocile la a lor; toți anii care au trecut înainte de ei sunt bunul lor propriu.[16]

Seneca explică apoi că marii fondatori ai școlilor filosofice din trecut au oferit oamenilor un model de viață de urmat și le-au transmis multe comori de preț. Iar datorită puterii minții umane, încă avem acces la toate aceste daruri, inclusiv la cei mai mari gânditori ai vremurilor trecute. Grație acestei puteri, nu suntem captivi ai propriei noastre ere. Putem să discutăm despre operele trecutului și chiar să dezbatem cu filosofi dispăruți, cum ar fi Socrate și Seneca, învățând de la ei zi de zi. În acest fel putem părăsi „strâmtul şi nesigurul curs al vieții" și putem trăi o experiență mai profundă a timpului, care este „veşnic, nesfârșit şi comun celor mai nobile spirite".[17]

Seneca credea că, bucurându-se de accesul la gândirea filosofilor din trecut, un om poate trăi, până în ziua morții lui, un profund sentiment de fericire. După cum spunea chiar el: „Va avea prieteni de încredere cu care va putea să discute despre lucrurile mai mărunte sau mai importante și va putea să îi consulte zilnic în probleme personale. De la aceştia va auzi adevărul spus fără ocol şi va fi lăudat fără linguşire. Într-un cuvânt, va avea prieteni a căror purtare e demnă de urmat".[18] Într-o altă lucrare, Seneca scrie următoarele: „Sunt împreună cu toți oamenii de seamă: spre ei îmi îndrept gândurile, în orice loc şi-n orice secol vor fi trăit".[19]

În acest fel, Seneca le oferă cititorilor săi o modalitate de a aprecia întreaga întindere a timpului, de a se alătura unei comunități umane mai largi și de a evada din robia vieții trăite doar în prezent. El scrie că înțeleptul

> nu e deloc închis în aceleaşi hotare ca şi ceilalți. El singur e slobozit de legile neamului omenesc. Toate secolele i se supun ca unui zeu. E vorba despre un timp trecut? El îl va cuprinde prin amintire. Prezentul? Îl foloseşte. Cât despre viitor, se bucură de el dinainte. Reunirea tuturor acestor momente într-unul singur îi face viața lungă.
>
> Viața cea mai scurtă şi mai neliniştită o au cei care uită de trecut, neglijează prezentul şi se tem de viitor. Când ajung la capăt, îşi dau seama, prea târziu, nenorociții, că au fost tot timpul ocupați cu a nu face nimic.[20]

Prin această idee remarcabilă, Seneca sugerează că oamenii cei mai fericiți nu trăiesc doar în prezent. Ei pot experimenta valoarea supremă a timpului, împletind trecutul, prezentul și viitorul. În acest fragment, el nu se mai referă la timp ca la o resursă limitată, care s-ar putea epuiza într-o zi dacă nu o folosim cu înțelepciune. Putem trece de la penurie la apartenența la o comunitate umană atemporală și inepuizabilă.

Seneca ne provoacă să descoperim aspectele atemporale și valoroase ale naturii umane și, prin acest proces, să devenim mai buni, mai profunzi și mai înțelepți.

A învăța cum să trăim mai profund este soluția alternativă la „preocupare" și goana bezmetică după ceva de făcut. Asta nu înseamnă că trebuie să devenim filosofi. Însă dezvoltarea interesului pentru artă, muzică, arhitectură, știință, astronomie, istorie, literatură sau o tradiție spirituală — pentru a numi doar câteva — poate ajuta orice om modern să trăiască mai profund. Grație acestor interese, putem asimila o parte din înțelepciunea și realizările celor mai mari gânditori ai trecutului, cu care încă putem forma o relație. În acest fel viețile noastre nu se vor mai limita doar la epoca actuală, ci se vor extinde și vor fi cultivate de o comunitate atemporală a spiritului uman.

Capitolul 3

Cum să scapi de griji și anxietate

Deseori, suferim mai mult în închipuire decât în realitate.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 13.4

Nu există om care să nu știe ce sunt grija și anxietatea.

Chiar înainte de a începe să scriu acest capitol, am rămas singur acasă cu fiul meu cel mic, care este în clasele primare. Soția mea plecase la o conferință, așa că a fost de datoria mea să am grijă de el și să mă asigur că ajunge la timp la școală.

În general, ne-am distrat de minune, am purtat discuții caraghioase, am luat cina împreună și am întărit legăturile dintre noi. Dar când am ieșit din casă, în drum spre școală, am trăit și câteva clipe de panică sau anxietate. Nu au fost momente complet iraționale, ci niște simple gânduri nevrotice pe care toată lumea le are din când în când.

Anxietatea mea a fost provocată de teama că s-ar putea produce un eveniment nefericit și de faptul că, întrucât trăiesc într-o țară a cărei limbă nu o cunosc prea bine, mi-ar veni greu să cer ajutorul cuiva. Deși vorbesc destul de bine limba bosniacă încât să mă pot descurca în împrejurări simple — cum ar fi, de exemplu, la restaurant — și mulți oameni din Sarajevo vorbesc engleza, există totuși unii care nu cunosc limba lui Shakespeare. În situații mai complexe, mă bazez pe soția mea pentru traducere, dar în acel moment era plecată într-o țară învecinată.

În principiu, am început să mă gândesc: *Ce se va întâmpla dacă?*

Ce se va întâmpla dacă vom rămâne încuiați în afara casei și nu ne va ajuta nimeni? (Se întâmplase acest lucru cu câteva luni înainte și a trebuit să schimbăm broasca de la intrare.) *Ce se va întâmpla dacă* voi avea un accident de mașină și soția mea nu va fi lângă mine să traducă? (Un eveniment foarte plauzibil, fiindcă aici oamenii conduc absolut îngrozitor.) *Ce se va întâmpla dacă* voi paraliza brusc și nu voi putea avea grijă de fiul meu de 7 ani în lipsa soției? *Ce se va întâmpla dacă...? Ce se va întâmpla dacă...?*

Niciuna dintre aceste temeri nu era complet irațională, or tocmai așa începe întregul proces. Oamenii își fac griji din cauza viitorului și, totodată, a lucrurilor pe care nu le controlează. Încep să se frământe... *Ce se va întâmpla dacă...?* Iar dacă lucrurile merg prost, atunci încep să se frământe din cauza grijilor.

Seneca a fost un psiholog *avant la lettre*, pasionat de natura umană și a studiat cu atenție cauzele îngrijorării și anxietății, precum și soluțiile de reducere a lor cu ajutorul tehnicilor filosofiei stoice.

De ce își fac griji oamenii?

În opinia lui Seneca, capacitatea de planificare a viitorului este o înzestrare uimitoare a ființelor umane. Capacitatea de a plănui pe termen lung și de a crea lucruri de valoare ține de previziune, care este modalitatea noastră intrinsecă de a ne imagina viitorul.

Deși Seneca spune despre previziune că este „un dar divin", totuși nu există nimic mai nociv decât *îngrijorarea* din cauza viitorului (sau a ceea ce s-ar *putea* întâmpla). Pentru majoritatea oamenilor, aceasta este cauza principală a anxietății. Iar oamenii își fac astfel de griji, pentru că au transformat „previziunea, cel mai mare bun al condiției omeneşti", într-o sursă de anxietate.[1]

Seneca analizează în scrierile sale *de ce* apar grijile și anxietatea și cum le putem aborda și reduce semnificativ, dacă nu elimina definitiv. Mai mult, el le oferă cititorilor câteva exerciții practice prin care își pot învinge temerile, grijile și neliniștea.

Seneca susține că teama de moarte și teama de sărăcie (sau dorința de îmbogățire) sunt două frici majore pe care trebuie să le depășească toată lumea. Fiindcă sunt subiecte importante, vom analiza în altă secțiune a cărții sfaturile lui Seneca în această privință. În capitolul de față, vom cerceta cauza generală a fricii și anxietății și soluțiile de dezamorsare a acestor stări.

Prima învățătură a stoicismului este extrem de logică: unele lucruri „depind de noi" sau sunt pe deplin sub controlul nostru, în timp ce altele sunt incontrolabile. Nimeni nu poate contrazice această afirmație. Totuși, pentru a înțelege toate valențele stoice ale acestei idei, este nevoie de un efort suplimentar.

Potrivit stoicilor, următorul pas este să înțelegem că lucrurile exterioare, care ne scapă de sub control, nu sunt „rele", fiindcă sunt doar simple realități indiferente ale naturii. Ele devin „rele" pe baza opiniilor pe care le avem despre ele, care, la rândul lor, creează reacțiile

emoționale. De fapt, aproape toate emoțiile negative provin din judecăți sau opinii. În zilele noastre, psihologii numesc această idee a stoicilor antici *teoria cognitivă a emoției*.

Concepția pe care Marcus Aurelius* o formula în felul următor este împărtășită de toți filosofii stoici: „Înlătură părerea: este înlăturat [și vaietul] «am fost vătămat»; înlătură «am fost vătămat»: este înlăturat și prejudiciul".[2]

Un alt mod de a formula această idee centrală este că, deși nu controlăm împrejurările prin care trecem, felul în care reacționăm față de ele depinde de noi. De exemplu, poate ți s-a întâmplat ca, într-o zi ploioasă, când mergeai pe un drum aglomerat, o mașină să treacă în viteză printr-o baltă și să te umple de apă. Deși această întâmplare este inevitabilă, tu alegi ce reacție mintală ai față de ea. Poți să te gândești pur și simplu: „Asta este, m-a stropit cu apă". Sau poți să urli: „Mi-ai distrus ziua!" Desigur, această răbufnire este urmată de accese de furie și de tot felul de fantasme răzbunătoare.

Pentru stoici, primul gând, „Asta este, m-a stropit cu apă", este o observație mintală obiectivă despre o întâmplare care ne scapă de sub control. Pe când al doilea gând, „Mi-ai distrus ziua", este o judecată sau o convingere care provoacă furie și suferință emoțională.

De regulă, când suntem supărați, ni se pare că reacționăm la împrejurări, dar, de fapt, reacționăm la ceva din noi înșine: propriile judecăți, credințe sau opinii. Și reacționăm emoțional din cauza judecăților pe care le emitem constant în gând. Seneca și ceilalți stoici consideră că, în loc să fim iritați de întâmplările exterioare, care pot fi absolut normale și ușor de anticipat — cum ar fi împroșcarea cu apă sau comportamentul greșit al altor oameni —, preferabil ar fi să analizăm judecățile care ne stârnesc supărarea. În acest fel, vom învăța să ducem o viață mai liniștită.

Seneca a înțeles că oamenii au o imaginație bogată, care le modelează sentimentele și judecata. Când puterea previziunii, care este un fel de imaginație, este folosită greșit, acest lucru provoacă îngrijorare, frică sau anxietate, stări ilegitime și iraționale. Din acest motiv, anxietatea este legată în mare parte de ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor, de *ce se va întâmpla dacă*, gândul cu care am început capitolul de față. *Ce se va întâmpla dacă mă părăsește? Ce se va întâmpla dacă voi avea un accident și nu voi mai putea lucra? Ce se va întâmpla dacă nu voi avea din ce trăi la pensie?*

Poate că acestea sunt preocupări legitime, care cer o abordare serioasă și rațională. Dar, când ne pierdem calmul, ele se transformă în altceva: devin o sursă de frică și frământări. Din perspectiva lui Seneca, frica este o formă de sclavie și „nu există nimic mai rău decât teama de viitor", care „ne face sufletul să tremure de o frică inexplicabilă".[3] Singura modalitate de a evita această stare, explică el, este să încetăm să ne „extindem" gândurile spre viitor și să trăim în prezent, înțelegând că momentul de față este perfect așa cum este. Seneca spune în repetate rânduri că viitorul ne neliniștește doar dacă ni se pare că prezentul este nesatisfăcător.

De fiecare dată când discută despre frică sau anxietate, Seneca se grăbește să arate cum pot fi depășite aceste stări: în loc să „călătorim în timp" într-un viitor imaginar, când s-ar *putea* întâmpla ceva rău, și să ne facem griji acum din cauza asta, este mai bine *să trăim în prezent*. Marcus Aurelius, care l-a citit pe Seneca, era de acord cu această idee. El a scris că fiecare trăieşte numai momentul prezent.[4]

În opinia lui Seneca, grijile legate de viitor (sau regretul trecutului) reprezintă un fenomen exclusiv psihologic, prin care oamenii își hrănesc emoțiile negative. El argumentează că, întrucât trecutul și viitorul sunt absente și nu putem atinge niciuna dintre ele, singura sursă de durere o reprezintă emoțiile, opiniile sau imaginația noastră.

Nu știu dacă Mark Twain l-a citit pe Seneca, dar a exprimat un gând asemănător: „Sunt un bătrân care a trecut prin multe necazuri, dintre care majoritatea nu s-au întâmplat niciodată". Altfel spus, au fost imaginare.

Seneca ne explică aşadar cum să revenim în prezent. El descrie și alte remedii pentru griji și anxietate. Dar, înainte să le examinăm în profunzime, hai să analizăm mai atent cauzele îngrijorării.

O casă imaginară a oglinzilor

În scrierile sale, Seneca apelează des la imaginație. El descrie peisaje uluitoare, pentru a crea o stare de spirit sau a pregăti scena pentru o explicație. Deși este un gânditor rațional, uneori închipuie imagini de o frumusețe transcendentă, cum ar fi, de exemplu, fragmentul următor: „O, dacă filosofia ni s-ar arăta în întregimea ei, precum fața lumii se descoperă dintr-odată privirilor noastre, în toată splendoarea ei".[5] De asemenea, ca și alți filosofi stoici, Seneca ne propune un exercițiu de imaginație, o imagine potențial benefică din punct de vedere psihologic. Acest exercițiu, care a fost făcut celebru de Marcus

Aurelius, se numește în zilele noastre „privire de ansamblu": dacă ne imaginăm că suntem la mare distanță deasupra Pământului, vom vedea, privind în jos, cât de mici suntem și cât de mărunte sunt necazurile noastre în raport cu măreția Universului.

După cum am văzut deja, Seneca laudă puterea imaginativă a previziunii, care ne permite să creăm viitorul. Dar în ciuda acestei credințe în noblețea imaginației, Seneca recunoaște că ea poate lua forme negative. Imaginația poate contribui la nașterea obsesiilor și, totodată, a grijilor și fricilor care ne scapă de sub control. „Uneori mintea noastră, în lipsa oricărui semn clar, care să-i vestească vreo nenorocire, îşi face idei greşite, dând unui cuvânt în doi peri un înțeles rău prevestitor".[6]

Când aceasta se amestecă însă cu emoțiile în stare brută, se formează uneori un cerc vicios în care imaginația amplifică trăirile și sentimentele, iar acestea, la rândul lor, intensifică imaginația. (Psihologii moderni numesc uneori „anxietatea provocată de anxietate": *metaîngrijorare* sau *metaanxietate*.) Într-o astfel de situație, în care imaginația și emoțiile se alimentează reciproc, întregul sistem poate scăpa de sub control, provocând anxietate extremă, atacuri de panică sau alte simptome psihologice. Când imaginația reflectă teama, iar teama reflectă imaginația, pătrundem într-o casă a oglinzilor imaginară, clădită pe emoții. Deși toată lumea trece la un moment dat prin stări de îngrijorare și neliniște, cei care suferă de anxietate extremă locuiesc adesea în această casă. După cum scria Seneca: „Un om este pe atât de nenorocit pe cât crede".[7]

Seneca nu a folosit imaginea unei case a oglinzilor. A folosit în schimb comparația cu un labirint. El susține că viața fericită este întru totul posibilă aici și acum, în momentul prezent. Când o căutăm în altă parte sau în alte lucruri, ne pierdem libertatea încrederii pe care am avea-o dacă am fi pe deplin prezenți. El compară această stare cu goana printr-un labirint, în care încetăm să mai fim conștienți de sinele nostru adevărat: „Asta se întâmplă cu cei grăbiți într-un labirint: tocmai graba îi face să se învârtă în acelaşi loc".[8]

Cum să scapi de griji

Seneca propune mai multe soluții filosofice pentru a scăpa de griji și toate sunt destul de simple. Dar, întrucât stoicismul presupune exercițiu și este o filosofie practică, asemenea budismului, trebuie să aplicăm aceste soluții ca să avem rezultate.

În primul rând, o soluție foarte eficientă de domolire a grijilor este monitorizarea *în timp real* a gândurilor și emoțiilor pe care le creează acestea, de îndată ce începem să resimțim anxietatea provocată de evenimentele viitoare. Epictet numește acest exercițiu *prosochē*, „conștientizare" sau „atenție". Dacă înțelegem cum apar emoțiile și învățăm să monitorizăm acest proces în timp real, din momentul în care simțim că ne cuprinde anxietatea, vom putea urma conștient sfatul lui Seneca: să ne rechemăm gândurile din viitor înapoi în prezent și să trăim pe deplin clipa de față, pentru că viitorul nici măcar nu există.

Stoicii, precum Seneca, considerau că este firesc să ne *preocupăm* de viitor, dar este o greșeală să ne *temem,* în avans, de ceva care s-ar putea să nu se întâmple. După cum îi scria lui Lucilius: „Atâta-ți spun: nu te chinui înainte de vreme, deoarece suferințele de care te temi, ca şi cum te-ar amenința dintr-o clipă într-alta, poate că n-au să vină niciodată şi, cu siguranță, până acum nu te-au atins".[9] Acest sfat a fost reiterat de multe ori de Seneca în scrierile sale. Marcus Aurelius a susținut și el același punct de vedere: „Cele ce vor avea loc în viitor să nu te tulbure. Căci vei ajunge acolo, dacă trebuie, purtând cu tine aceeaşi rațiune de care te foloseşti acum pentru treburile prezente".[10]

În al doilea rând, din moment ce anxietatea, frica și suferința psihologică se nasc din judecăți deficitare, opinii eronate sau utilizarea greșită a imaginației, Seneca ne cere să facem un exercițiu stoic fundamental: să ne analizăm cu înțelepciune tiparele de gândire, pentru a înțelege sursa suferinței. Dacă anxietatea se naște dintr-o convingere greșită, analizând rațional și demontând această credință, ne vom putea vindeca și de suferință. Potrivit lui Seneca: „Ne luăm repede după părerile altora, nu cercetăm motivele temerii noastre şi nu le analizăm [...] Să cercetăm, prin urmare, lucrurile cu atenție".[11] Psihologii cognitivi moderni numesc acest exercițiu *interogare socratică*, ca omagiu adus filosofiei antice.

Albert Ellis, unul dintre fondatorii moderni ai terapiei cognitiv-comportamentale (TCC), a studiat filosofia stoică. Când începea să lucreze cu pacienți noi, Ellis le oferea un exemplar din celebra zicală stoică: „Nu fenomenele naturii îi chinuiesc pe oameni, ci părerile lor despre dânsele".[12] Aceasta este, în esență, ideea centrală, fundamentală, pe care se întemeiază terapia cognitivă. Ellis folosea o schemă simplificată, cunoscută sub numele de „Teoria ABC a emoției" și bazată direct pe filosofia stoică (vezi Figura 2). Pe prima coloană, *A*,

avem *Evenimentul declanșator*. Pe coloana *B*, avem *Convingerea*, opinia sau judecata. Și, în cele din urmă, pe coloana *C*, avem *Consecințele*, care, de obicei, sunt rezultatul emoțional al convingerii anterior menționate.

Figura 2: „Teoria ABC a emoției" enunțată de Albert Ellis se bazează direct pe ideea stoică potrivit căreia „nu lucrurile ne tulbură, ci credințele noastre despre ele".

Dacă într-o zi ploioasă, când ne stropește o mașină, ne vom gândi pur și simplu, „Asta este, m-a stropit", principala consecință va fi că ne vom simți un pic uzi. Dar dacă vom crede că „ne-a distrus toată ziua", altfel spus că „am fost făcuți să suferim", cel mai probabil, consecința va fi furia extremă. Din acest exemplu putem vedea că factorul care ne provoacă reacțiile emoționale sunt convingerile noastre neanalizate, adesea iraționale. Din fericire, ne putem înțelege mai bine convingerile greșite, și chiar elimina, dacă folosim metoda interogatoriului socratic, fie pe cont propriu, fie cu ajutorul unui terapeut sau mentor.

În Statele Unite, aproape 20 % din populație suferă de tulburări de anxietate. Dar multe persoane care studiază stoicismul și folosesc tehnici stoice de *mindfulness* au raportat o scădere semnificativă a emoțiilor negative, cum ar fi anxietatea și furia.

Este fascinant de observat influența stoicismului asupra terapiei cognitive, mai ales că unele dintre scrisorile lui Seneca către Lucilius sunt niște miniședințe de psihoterapie. Seneca îl cunoștea atât de bine pe Lucilius, încât identifica multe dintre convingerile sale fundamentale, iar modul în care pune la îndoială presupunerile prietenului său este o adevărată lecție pentru noi. O altă explicație remarcabilă a lui Seneca vizează modul în care schimbarea convingerilor poate conduce la un alt deznodământ, mai fericit. Este exact același proces pe care îl folosesc terapeuții cognitivi din zilele noastre.

În această privință, stoicismul este precursorul terapiei cognitiv-comportamentale moderne, iar fondatorii TCC, precum Albert Ellis și Aaron T. Beck, s-au inspirat din învățăturile stoice în metodele lor terapeutice. În primul manual important de terapie cognitivă, Beck

afirma răspicat: „Originile filosofice ale terapiei cognitive datează încă de la gânditorii stoici".[13] Stoicismul și TCC demonstrează deopotrivă că înțelegerea și contestarea gândurilor, credințelor și atitudinilor distorsionate, care provoacă suferință, pot reduce considerabil anxietatea. În mod reprezentativ, s-a dovedit științific că „terapia cognitivă a pasiunilor", care își are originile în gândirea stoică, rezolvă numeroase tipuri de tulburări psihologice. De exemplu, TCC este cea mai studiată formă de psihoterapie și reprezintă „etalonul aur" în tratarea anxietății. Potrivit unor studii, TCC a ajutat 75–80 % dintre pacienți să se vindece de diferite tipuri de anxietate, inclusiv atacuri de panică.

O altă metodă inspirată de Seneca, folosită inclusiv în TCC, presupune reducerea intensității emoțiilor, în special a emoțiilor legate de viitor. În *Scrisoarea 5*, Seneca notează: „Limitarea dorințelor serveşte şi ca leac împotriva temerilor". Îl citează apoi pe filosoful grec Hecaton: „Vei înceta să te temi, dacă vei înceta să speri".[14]

Seneca susține că speranța și frica sunt unite, fiindcă ambele sunt emoții activate de proiecția noastră despre viitor. El scrie: „Amândouă arată un suflet nehotărât, chinuit de aşteptarea a ce va fi. Iar cauza principală a amândurora este că nu ne adaptăm prezentului, ci lăsăm să ne fugă gândurile în depărtări".[15]

Deși multe dintre temerile noastre legate de viitor par întemeiate, Seneca ne învață că trebuie să le analizăm cu atenție. În acest fel, vom reacționa cu chibzuință, și nu într-un mod care să ne creeze suferință emoțională. Seneca remarca, de exemplu, că oamenii au o frică irațională de moarte, chiar dacă ea face parte din viață. Întrucât este naturală și implacabilă, a considera moartea un eveniment îngrozitor este o eroare cognitivă. Stoicul Epictet îi dă dreptate:

> Nu fenomenele naturii îi chinuiesc pe oameni, ci părerile lor despre dânsele. Aşa, bunăoară, moartea n-are nimic de temut, cum găseşte şi Socrate. Dar părerea noastră, arătând-o îngrozitoare, o face într-adevăr îngrozitoare. De aceea, la orice piedică, durere sau nenorocire, tu nu da vina pe altul decât pe tine, adică pe *părerea ta* [evidențierea noastră]. Căci prostul la toate dă vina pe alții; cel ce începe a se lumina dă vina pe sine; iar înțeleptul nici pe altul, nici pe sine.[16]

În concluzie, deși nu credeau în existența unor nenorociri *adevărate*, stoicii înțelegeau foarte bine că oamenii *percep* lucrurile ca

pe niște nenorociri prin intermediul gândurilor sau opiniilor lor. De asemenea, după cum remarca și Seneca, șocul emoțional provocat de unele evenimente este pur și simplu inevitabil. Aceste reacții sunt naturale, instinctuale și nu se întemeiază pe opinii. Dar chiar și în astfel de cazuri, putem reduce impactul psihologic și împiedica agravarea șocurilor emoționale.

Pentru unele suferințe, cum ar fi teama de sărăcie, Seneca recomandă anumite exerciții cu ajutorul cărora putem să atenuăm sau să scăpăm din ghearele fricii și să ne pregătim de suferința emoțională sau de ghinioanele viitoare. Vom analiza o parte dintre aceste exerciții în alte secțiuni ale cărții. În principiu, Seneca ne sfătuiește să cumpănim în avans toate restriștile care ne-ar putea afecta. În felul acesta, dacă vom trece printr-o întâmplare nefericită, vom fi pregătiți mintal și impactul ei va fi diminuat. Dar, în concepția lui Seneca, dacă anticipăm sau ne pregătim pentru restriștile viitoare, nu înseamnă că ne îngrijorăm sau ne temem. Ci este o modalitate de a examina calm și rațional lucrurile care s-ar putea întâmpla, secând nenorocirile viitoare de eventualul lor impact emoțional. (Și acest sfat seamănă cu tehnicile folosite de psihologii moderni.)

Este nevoie de exercițiu ca să conștientizăm grija față de viitor de îndată ce apare, apoi trebuie să o punem la îndoială, să o analizăm și să decidem să revenim în momentul prezent. Pentru Seneca, a trăi în prezent nu reprezintă o simplă soluție psihologică, ci unul dintre secretele vieții împlinite.

Cum să trăiești în prezent

> *Nimeni nu-i nefericit numai din pricina prezentului.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 5.9

> *Vrei să ştii de ce oamenii doresc cu sete ziua de mâine?*
> *Fiindcă niciunul nu-şi ajunge sieşi.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 32.4

A trăi în prezent înseamnă a ne regăsi pe noi înșine și a duce o viață centrată pe identitatea noastră reală, esențială.

A trăi autentic, în prezent, fără a tânji după stări viitoare sau lucruri exterioare, este unul dintre secretele dobândirii fericirii sau bucuriei stoice. Dacă vom reuși să fim pe deplin prezenți și să trăim așa cum suntem cu adevărat, vom experimenta strălucirea, bucuria și

plenitudinea. Ca să folosesc o metaforă, sufletul nostru va începe să strălucească precum soarele; și, atâta timp cât vom izbuti să întreținem acest sentiment de prezență și autonomie, soarele va continua să strălucească. Asta nu înseamnă că nu vor exista perturbări externe, dar acestea vor fi ca norii care plutesc pe sub chipul senin și radiant al soarelui. Norii plutesc, dar nu pot modifica sau perturba cu nimic soarele sau lumina lui.

Imaginea soarelui și a norilor apare în două dintre scrisorile lui Seneca și, în ambele cazuri, soarele și lumina acestuia reprezintă bunătatea, virtutea și bucuria durabilă: obstacolele sau neliniștile întâmpinate de noi, scrie el, „nu au mai multă putere decât are norul asupra soarelui".[17] De asemenea, în clipele de bucurie adevărată, „dacă o umbreşte ceva, este ca umbra unor nori care plutesc dedesubtul ei, fără a-i covârşi vreodată strălucirea".[18]

Această imagine simbolică mi se pare impresionantă și îmi oferă o soluție de evaluare în orice moment a stării mele mintale sau psihologice. Am seninătatea interioară a soarelui, care strălucește în momentul prezent? Tulburările exterioare sunt ca norii inofensivi care plutesc deasupra mea? Trăiesc netulburat starea de bucurie a vieții în prezent? Mă concentrez corect și nu îmi fac griji din cauza evenimentelor viitoare, care s-ar putea să fie doar imaginare?

Dacă starea mea interioară nu este concentrată, luminoasă și veselă, îmi amintesc de imaginea soarelui din opera lui Seneca și mă identific cu ea. În acest fel, revenirea la strălucirea momentului prezent este mai ușoară.

În cele din urmă, această „bucurie neîntreruptă și trainică" pe care Seneca o compară cu soarele, este un produs secundar al gândirii stoice, iar a trăi în prezent reprezintă o modalitate interesantă de a o experimenta pentru câteva clipe. Însă, pentru a o transforma într-o stare continuă — sau cât mai constantă cu putință, întrucât nimeni nu este perfect —, trebuie să ne dezvoltăm virtutea, caracterul nobil și metoda stoică de conștientizare a lucrurilor. Stoicul poate cunoaște astfel seninătatea minții, indiferent de obstacolele pe care viața i le ridică în cale.

---

* Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, traducere de Cristian Bejan, Humanitas, București: 2013 (*N.t.*).

Capitolul 4

Problema mâniei

O scurtă nebunie

Urăsc s-o recunosc, dar, la fel ca Seneca, nu sunt perfect. Altădată, unul dintre defectele mele era că îmi pierdeam cumpătul. Nu mă înfuria chiar orice, dar îmi ieșeam uneori din fire.

Vestea bună este că acum mă enervez rar și atribui meritul studiilor mele despre stoicism și cu precădere lui Seneca, care a scris în detaliu despre mânie.

Potrivit stoicilor, furia (mânia) este cea mai respingătoare şi mai sălbatică dintre toate emoțiile negative extreme, pe care ei le numeau „pasiuni" (*pathē*).

De fapt, într-un pasaj memorabil, Seneca numește mânia „o scurtă nebunie".[1]

De ce este mânia atât de îngrozitoare și de distructivă și cum se naște ea? Dar, și mai important, cum o împiedicăm, de la bun început, să prindă rădăcini?

Seneca este un ghid aproape ideal pentru a afla răspunsul la aceste întrebări. El a tratat foarte serios problema în cartea sa în trei părți, *Despre mânie*. Este cea mai aprofundată lucrare de psihologie stoică ce a supraviețuit din lumea antică, iar sfaturile lui Seneca sunt de mare actualitate. De fapt, după cum demonstrează filosoful stoic modern Massimo Pigliucci, dacă citim recomandările pentru gestionarea furiei de pe site-ul American Psychological Association [Asociația Americană de Psihologie] (APA), vom observa că cele mai multe coincid cu sfaturile din cartea lui Seneca.[2] Se pare că unele lucruri nu se schimbă niciodată.

Când a spus că furia extremă „este o scurtă nebunie", Seneca nu a vorbit în sens metaforic. De fapt, el a vrut să își determine cititorii să înțeleagă *cât* de nebunește se comportă când sunt orbiți de mânie.

Seneca scrie la începutul cărții *Despre mânie:* „Ca să înțelegi cu adevărat că nu sunt sănătoşi cei stăpâniți de mânie, observă-le înfățişarea". Urmează o descriere impresionantă, pentru a-și susține punctul de vedere:

> După cum sunt semne sigure de nebunie privirea obraznică şi amenințătoare, fruntea încruntată, expresia fioroasă, pasul grăbit, mâinile neliniştite, culoarea schimbată, respirația deasă şi mereu mai agitată, tot acestea sunt şi semnele de mânie la un om: ochii au o privire arzătoare şi scapără, întreaga față i se înroşeşte când sângele se revarsă din adâncul pieptului, buzele îi tremură, dinții i se încleştează, părul i se ridică şi i se zbârleşte, respirația îi devine forțată şi stridentă, se aude trosnetul articulațiilor frământate, scoate gemete şi mugete şi are o vorbă repezită, cu expresii prea puțin clare, bate des din mâini şi loveşte pământul cu picioarele, tot corpul îi este agitat, arătând amenințarea nestăvilită a mâniei — aceasta este înfățişarea respingătoare la vedere şi înspăimântătoare a celor desfigurați şi umflați de mânie.[3]

Rezultatul unei mari furii este nebunia, scrie Seneca, şi trebuie să o evităm ca să ne păstrăm sănătatea mintală. În altă parte, el se întreabă cum trebuie să arate oare gândurile unui om furios, dacă expresia lui este atât de cumplită?

Seneca afirmă că unii oameni care cunosc furia extremă nu îşi recapătă niciodată sănătatea mintală. El consideră mânia „cel mai mare rău", „un viciu care le întrece pe toate".[4] Dacă celelalte vicii, cum ar fi teama, lăcomia şi invidia, „pun în mişcare" spiritul, mânia „îl duce la pieire".[5] Dacă celelalte vicii se îndepărtează de rațiune, mânia se îndepărtează de sănătate. Dacă alte defecte „au accese uşoare şi cresc fără a fi observate, în mânie sufletele se prăvălesc ca într-o prăpastie".[6]

Flacăra dușmană: efectele devastatoare ale mâniei

Mânia este dăunătoare pentru sărmanii oameni orbiți de ea, dar poate fi de-a dreptul devastatoare pentru cei care devin ținta acesteia. Seneca ne propune să analizăm efectele distructive ale furiei:

> Dacă însă vrei să observi efectele dăunătoare ale mâniei, să ştii că nicio nenorocire nu a costat mai mult neamul omenesc. Vei vedea masacre şi otrăviri, haine de doliu la ambii împricinați, oraşe distruse şi pieirea unor întregi neamuri, persoane de vază scoase la vânzare sub lancea concetățenilor, torțe puse sub acoperişuri şi focuri pe care zidurile cetății nu le mai pot ține înăuntru, ci mari întinderi strălucesc în lumina flăcărilor duşmane.[7]

Și asta nu este tot. Furia îi face pe unii părinți să își amenințe copiii cu moartea sau invers. Distruge familii, le cufundă pe unele în sărăcie și îi încurajează pe oameni să își dușmănească prietenii. Furia este cel mai grav viciu, pentru că le întrece pe toate. Seneca susține că mânia calcă în picioare nu doar mintea umană, ci domină și celelalte vicii. Când suntem orbiți de furie, ea domnește asupra noastră.[8]

Mânia apare atunci când credem că „am fost răniți" sau „am fost nedreptățiți", iar odată ce acceptăm pe deplin această opinie, furia caută răzbunare sau pedeapsă, pentru a „răscumpăra" nedreptatea. „Faptul că această dorință se găseşte în sufletul celui mai paşnic om ține prea puțin de natura lui", scrie Seneca. „Viața omenească înseamnă binefaceri şi armonie şi este legată nu prin groază, ci printr-o dragoste reciprocă, într-un pact comun de ajutorare."[9]

După părerea lui Seneca, furia este cea mai dăunătoare emoție umană. Dar de ce? „Mânia, spun eu, are în ea acest defect: nu se lasă stăpânită; se porneşte chiar împotriva adevărului, dacă acesta i s-a pus în calea voinței; pe cei pe care i-a ales din priviri îi urmăreşte cu țipete, cu mare fierbere şi cu frământarea întregului corp, revărsând asupra lor ocări şi blesteme", scrie Seneca.[10]

Când ne înfuriem, ce rost are să răsturnăm masa sau să spargem paharele? se întreabă Seneca. Și mai ciudat este modul în care oamenii își exprimă uneori furia față de obiectele neînsuflețite. Dacă o unealtă nu funcționează cum trebuie, ce rost are s-o trântim de pământ și s-o înjurăm, dacă nici măcar nu poate simți furia noastră?

Pentru că nu s-au gândit niciodată la asta, majoritatea oamenilor cred că furia este o emoție naturală și oarecum inevitabilă. Din această cauză, scrie Seneca, unii oameni cred că se cuvine să își manifeste public furia, fiindcă în acest fel arată cât sunt de „sinceri" și de autentici și demonstrează că nu încearcă să își ascundă trăsăturile de caracter.

Stoicii însă vedeau complet diferit problema. Ei considerau că furia extremă poate fi evitată și împiedicată să se dezvolte de la bun început. Întrucât mânia acerbă se întemeiază pe judecăți greşite, înțeleptul le poate evita prin educație și exercițiu.

„Sentimente" contra „pasiuni": teoria stoică a emoțiilor

Care este sursa mâniei sau a altor emoții extreme?

Potrivit stoicilor, dacă am afla răspunsul la această întrebare am putea elimina emoțiile negative înainte să se dezvolte. Desigur, nu a

spus nimeni că ar fi ușor. Este nevoie de un proces lung de educație și formare și de dezvoltare a conștiinței de sine. Însă, din experiența mea, chiar și învățăturile teoretice despre teoria stoică a emoțiilor pot contribui semnificativ la reducerea furiei și a altor emoții negative și, totodată, la îmbunătățirea dispoziției noastre.

De fapt, în urmă cu câțiva ani, la scurt timp după ce am citit pentru prima dată cartea lui Seneca *Despre mânie*, am trecut prin situații în care am simțit că încep să mă înfurii. Dar, înainte ca mânia să aibă ocazia să se dezvolte pe deplin, mi-am amintit de învățăturile lui Seneca și am reușit să deconstruiesc emoția înainte să pună stăpânire pe mine.

După cum am văzut deja, o concepție greșită larg răspândită este aceea că stoicii nu au sentimente sau își suprimă emoțiile. Fals. Seneca a susținut în repetate rânduri că până și înțeleptul stoic are sentimente umane firești. Înțeleptul nu este „o stâncă" așa cum nu sunt nici ceilalți. El trăiește durerea, suferința și alte sentimente.[11] La rândul lui, Epictet era de părere că stoicul nu trebuie să fie „nesimțitor ca o statuie".[12] Marcus Aurelius are multe pasaje despre iubire și a plâns uneori în public. Școala filosofică stoică era recunoscută pentru dragostea ei pentru omenire. După cum remarca Seneca: „Nicio altă școală nu este mai binevoitoare și mai blândă, niciuna nu este mai plină de iubire față de omenire și mai preocupată de binele comun".[13]

După părerea stoicilor, afecțiunea și dragostea față de semeni sunt sentimente primordiale. Părinții simt în mod natural dragoste pentru copiii lor, iar afecțiunea leagă oameni și comunități. Dar pentru a înțelege originea furiei și cum o putem învinge, trebuie să analizăm alte trei tipuri de emoții enunțate de stoici, în afara iubirii:

> **1. Trăirile.** Primele tipuri de emoții, cunoscute sub denumirea de „trăiri primare" sau „protopasiuni" (*propatheiai*, în greacă), sunt resimțite de toți oamenii și includ răspunsuri spontane, instinctuale. Printre ele se numără înroșirea, excitarea sexuală, tresărirea când ne ia cineva prin surprindere, tracul, schimbarea expresiei feței când suntem triști și așa mai departe. În această carte, le vom numi *trăiri* sau *trăiri umane naturale*, resimțite de toată lumea, inclusiv de înțelepții stoici. Este important de menționat că aceste trăiri sunt involuntare și ele apar și dispar de la sine. Totodată, sunt neutre din punct de vedere moral. Fiindcă ne scapă de sub control, nu au niciun fel de impact, pozitiv sau negativ, asupra caracterului nostru.

2. Emoțiile negative. Trăirile primare pot da naștere unei alte categorii de emoții, cunoscute sub numele de „pasiuni" (*pathē*). Ele sunt emoții negative, precum furia, frica, lăcomia, invidia și așa mai departe. În această carte, le voi numi *emoții negative*, *emoții negative extreme* sau *emoții nesănătoase*. Emoțiile negative se nasc din judecăți mintale greșite sau false. Fiindcă se bazează pe convingeri false, ele sunt dăunătoare pentru caracter. Altfel spus, sunt vicii.

3. Emoțiile pozitive. A treia categorie, și ultima, este cea a „pasiunilor pozitive" (*eupatheiai*, în greacă). În această carte, le voi numi *emoții bune*, *emoții sănătoase* sau *emoții pozitive*. Printre ele se numără bucuria, veselia, sociabilitatea, bunăvoința și unele forme de prietenie și iubire. Ca și emoțiile negative, emoțiile pozitive se întemeiază pe judecăți. Doar că, în cazul lor, este vorba despre judecăți raționale și corecte, nu despre judecăți false. Și, după cum îți poți imagina, emoțiile pozitive nu sunt neutre sau nocive, ci au un efect *bun* asupra personalității și caracterului.

Cam asta este ideea: în concepția stoicilor, *sentimentele* sunt simple trăiri — nici bune, nici rele — și toată lumea are parte de ele. Emoțiile sănătoase sunt benefice și se întemeiază pe judecăți solide și exacte. Pentru stoici, adevărații dușmani sunt emoțiile sau pasiunile negative extreme, care se întemeiază pe opinii false și sunt dăunătoare pentru caracter. Seneca rezumă destul de bine în următoarele rânduri viziunea stoică despre emoțiile negative: „Trebuie să trăiască sub tiranie omul care vine în slujba vreunei patimi".[14]

Când trăim sub tirania unei emoții negative, nu cunoaștem liniștea sufletească, fiindcă nu deținem controlul asupra minții noastre. Ea este controlată de altceva: de o judecată sau o opinie falsă, care ne determină să acționăm în moduri dăunătoare și autodistructive. Expresia lui Seneca, „mânia este o scurtă nebunie", este valabilă pentru *toate* pasiunile sau emoțiile negative extreme. După cum spunea specialistul în stoicism John Sellars, ele sunt ca niște „mici boli mintale" care pun stăpânire pe mintea noastră. Iar dintre toate, furia este cea mai puternică.[15]

La ce anume ne referim mai exact când spunem că o pasiune se întemeiază pe o judecată? Să luăm, de exemplu, *lăcomia*. După părerea stoicilor, un om care suferă de lăcomie este de acord cu judecata conform căreia a avea mulți bani nu este doar un potențial avantaj, ci şi un element fundamental pentru fericirea umană. În esență, ca

multe alte opinii eronate, „adânc înrădăcinate, despre valoarea obiectelor fizice“,[16] judecata se bazează pe o convingere socială larg răspândită. Este important de remarcat că stoicii au fost printre primii gânditori care au analizat în profunzime efectele negative pe care le poate avea condiționarea socială asupra dezvoltării noastre interioare.

Să facem un exercițiu de imaginație. Să presupunem că prietenul meu Mike se plimbă într-o zi prin oraș și vede pe celălalt trotuar o femeie superbă. Mike se poate gândi: „Ah, ce frumoasă este!“ S-ar putea chiar să i se aprindă puțin călcâiele, dar, cu toate astea, și-ar vedea de drum și ar uita repede de ea. După părerea stoicilor, acesta este un sentiment normal și nimic mai mult. Dar dacă Mike devine obsedat de acea femeie frumoasă și începe să își spună: „Nu voi fi niciodată fericit fără ea!“, acesta este începutul unei pasiuni în toată regula sau al unei emoții negative, pentru că nu se mai întemeiază pe un simplu sentiment, ci pe o judecată falsă, potențial dăunătoare.

*

Am ajuns astfel în punctul în care putem înțelege originea furiei și a altor emoții negative.

Seneca nu este nicidecum primul stoic care a scris despre acest proces, dar este sursa cea mai importantă, fiindcă scrierile anterioare s-au pierdut.[17]

Mânia se întemeiază întotdeauna pe două judecăți, ne spune Seneca. Prima dintre ele este: „Cineva m-a făcut să sufăr“ sau „Cineva m-a tratat nedrept“. A doua judecată este „Cineva m-a făcut să sufăr și trebuie să i-o plătesc sau să mă răzbun“. Dacă îmbinăm aceste două judecăți, rezultatul va fi probabil o manifestare de furie extremă.

Seneca explică în detaliu procesul în trei etape prin care ia naștere mânia extremă. El se aseamănă cu Teoria ABC a emoției, despre care am discutat mai devreme, în Capitolul 3:

> **A.** În prima etapă sau „tulburare“, se produce o mișcare involuntară sau o trăire naturală, instinctuală. Este vorba despre o protopasiune și un avertisment că s-ar putea întâmpla ceva mai grav. Seneca numește acest sentiment brut „șoc“, „agitare“ și „o primă tulburare“. Nu este o pasiune, ci o impresie sau o trăire care se poate transforma în pasiune. În cazul furiei, cele două impresii involuntare pe le avem sunt: „Mă *simt* rănit“ și „*Simt* că trebuie să mă răzbun“.

B. În a doua etapă sau tulburare, judecata mintală care apare este: „*Am* fost rănit și *merit* să mă răzbun".

C. În a treia etapă sau tulburare, pentru că rațiunea a fost învinsă și desființată, judecata noastră a fost validată și se dezlănțuie iadul: mânia izbucnește, preia frâiele și caută răzbunare. În acel moment, este prea târziu să renunțăm la furie, fiindcă mintea s-a „prăbușit deja în prăpastie" și nu mai poate fi controlată. A început scurta nebunie.[18]

Cum să ne vindecăm de mânie

Dacă analizăm procesul în trei etape prin care ia naștere furia, vom observa limpede că ne putem stăvili mânia doar în primele două faze. Dacă ajungem în a treia etapă, este deja prea târziu. Gestionarea furiei este dificilă fiindcă cele trei tulburări se pot derula extrem de repede, uneori într-o clipă. Dacă studiem cu atenție explicația lui Seneca și o comparăm cu propriile experiențe, constatăm că a descris foarte bine procesul în trei etape. Însă, în viața reală, cele trei faze se derulează atât de repede, încât, de multe ori, lucrurile sunt neclare.

De aceea cea mai importantă măsură pe care o putem lua este să încetinim procesul atunci când simțim că apare mânia. Prima etapă a furiei nu poate fi controlată de rațiune, pentru că implică trăiri instinctuale, ne explică Seneca. „Poate doar obişnuința şi grija continuă să le slăbească."[19]

Când ajungem în a doua etapă, intră în acțiune judecata sau discernământul, adică rațiunea; Seneca susține că doar puterea rațiunii sau o judecată sănătoasă poate anula o judecată proastă. El afirmă în repetate rânduri că, pentru a învinge furia, cea mai bună soluție este *temporizarea*, adică încetinirea întregului proces în trei etape. În acest fel, vom avea timp să intervenim și să analizăm rațional orice judecată greșită:

> Leacul cel mai important pentru mânie este amânarea. Cere de la ea această concesie de la început, nu ca să ierte, ci ca să judece: are nişte porniri grele la început, va înceta, dacă aşteaptă. Şi nu încerca să o îndepărtezi cu totul: va fi învinsă în întregime dacă se consumă parte cu parte.[20]

Tot el adaugă:

> Cauza mâniei este părerea de a fi suferit o jignire, căreia nu trebuie să îi dăm crezare cu uşurinţă. Nici nu trebuie să acceptăm pe loc nişte lucruri clare şi evidente: pentru că unele falsuri iau înfăţişarea adevărului.[21]

Filosofii stoici au subliniat încă de la începuturile şcolii lor importanţa analizei „impresiilor" din mintea noastră. Precum Seneca în citatul de mai sus, ei ne sfătuiesc să nu facem judecăţi pripite, fiindcă impresiile pot fi înşelătoare. De fapt, Epictet considera că „testarea impresiilor este cea mai importantă sarcină a filosofului şi nicio impresie nu trebuie acceptată decât dacă a fost testată cu grijă".[22]

Modul în care un stoic poate împiedica transformarea furiei într-o emoţie negativă este frumos rezumat în pasajul atribuit psihologului Viktor Frankl: „Între stimul şi reacţie există un spaţiu. În acest spaţiu se găseşte puterea noastră de a alege cum reacţionăm. Iar în reacţia pe care o avem se găsesc evoluţia şi libertatea noastră".

Deşi Viktor Frankl nu a spus niciodată asta, iar citatul este inspirat, se pare, de un fragment din psihologul Rollo May, stoicii ar fi susţinut mesajul celor două texte, indiferent de autorul lor. Iată pasajul original din Rollo May:

> Libertatea umană presupune capacitatea de a face o pauză între stimul şi reacţie şi, pe parcursul ei, de a alege un răspuns pe care să îl susţinem cu toată tăria. Capacitatea de a ne crea pe noi înşine, bazată pe această libertate, este inseparabilă de conştiinţă sau de conştientizarea sinelui.[23]

Acesta este motivul pentru care Seneca spune că cel mai bun leac pentru mânie este amânarea. În termeni stoici, „stimulul" este o „impresie". Trebuie să facem o pauză, să analizăm cu grijă impresiile şi să decidem sau să „alegem" dacă trebuie să le acceptăm.

Un aspect important este acela că, pentru Seneca şi stoici, o emoţie extremă, negativă, nu poate apărea decât dacă, mai întâi, mintea noastră este de acord cu o impresie şi apoi acceptă o judecată falsă. Dacă facem o pauză, s-ar putea să reuşim să ne îndoim de impresiile noastre. De asemenea, s-ar putea să contestăm o judecată sau o convingere înainte să o acceptăm. Potrivit psihologiei stoice, acesta este cel mai bun mod de a opri furia, deoarece, după cum scrie Seneca, „mânia nu îndrăzneşte nimic singură, ci doar cu acordul sufletului".[24] La urma urmei, furia se naşte doar dacă *hotărâm* că este justificată.

Din fericire, primele senzații de furie sunt semnale clare de alarmă ale iminenței pericolului, la fel cum simptomele apar înaintea bolii și norii înaintea furtunii. Seneca ne sfătuiește:

> Cel mai bun răspuns este să respingem de la început atâtarea mâniei, să opunem rezistență chiar celor mai mici semne ale ei şi să ne străduim să nu cădem în mânie. Dacă apucă să ne abată de la drumul nostru, întoarcerea la o stare de bine este grea, pentru că nu există rațiune acolo unde a intervenit o singură dată o pornire de patimă şi unde i s-au acordat cu voia noastră anumite drepturi: după aceea va face ce vrea, nu ce o laşi să facă. Duşmanul, spun eu, trebuie ținut la hotare; pentru că îndată ce a intrat şi s-a îndreptat spre porțile cetății, nu mai acceptă o limită din partea prizonierilor.[25]

El notează într-o scrisoare: „Orice patimă este la început neputincioasă; apoi îşi ia vânt şi, pe măsură ce înaintează, prinde puteri: este mai uşor s-o ții departe de tine decât s-o dai afară".[26] Dacă ne limităm strict la teoria stoică a emoțiilor, există două tehnici fundamentale de gestionare a furiei care ies în evidență:

1. Fă un pas în spate. Cea mai bună soluție de a opri furia este să acționezi de la bun început, să îți observi primele trăiri sau impresii în legătură cu faptul că ai fost „nedreptățit", să faci o pauză, să te detașezi de ele, să le dai timp să se liniștească și să nu le încurajezi. Și American Psychological Association [Asociația Americană de Psihologie] (APA) recomandă această tehnică. Psihologii moderni numesc această metodă *distanțare cognitivă*, un proces care poate lua diverse forme.

Demult, am avut o prietenă care a folosit această tehnică și foarte bine că a făcut asta, fiindcă era o sportivă bine pregătită, care deținea centura neagră 5 dan la karate. Deși era mică de statură, era extraordinar de robustă și o expertă feroce în artele marțiale. Fără exagerare, putea să ucidă pe cineva cu mâinile goale.

Într-o zi, eram la mine acasă și nu mai țin minte ce i-am spus, dar a simțit că începe să se înfurie. În acea clipă, mi-a explicat calm și fără emoție: „Îmi pare rău, David, dar trebuie să plec câteva ore și să mă răcoresc, pentru că, dacă mi-aș pierde cumpătul, ai fi în mare pericol și s-ar putea să te omor". Ca o adevărată profesionistă, se antrenase pentru acest moment și a vorbit fără să manifeste vreun semn de furie, deși simțea că fierbe pe dinăuntru.

Bineînțeles, i-am fost recunoscător pentru incredibila conștiință de sine și pentru faptul că nu m-a ucis. După ce s-a întors, totul a fost

bine. Își recăpătase calmul obișnuit. A fost singura dată când s-a întâmplat așa ceva între noi, poate pentru că m-a avertizat!

2. Reorganizează-ți convingerile. Dacă mânia a trecut de stadiul de „trăire primară", înainte să ajungi la concluzia că răzbunarea este justificată, se cuvine să îți analizezi judecățile și convingerile. Aceasta este o altă modalitate de a face un pas în spate înaintea formulării unei hotărâri definitive. APA recomandă și această tehnică, ba chiar am furat sintagma „Reorganizează-ți convingerile" de pe site-ul lor, pentru a demonstra că perspectivele psihologice ale lui Seneca sunt nemuritoare.

După cum am văzut deja, ultimul pas înaintea izbucnirii mâniei este judecata „Am fost nedreptățit, prin urmare răzbunarea este justificată". Așadar, este evident că, pentru a nu cădea pradă acestei judecăți, trebuie să îți pui în aplicare gândirea critică și, pe cât posibil, să îți distrugi convingerea falsă. Sub titlul „Reorganizarea cognitivă", APA ne spune următoarele:

> Logica învinge furia, fiindcă furia, chiar dacă este justificată, poate deveni rapid irațională. Folosește așadar o logică rece și dură asupra ta. Amintește-ți că lumea „nu îți vrea răul", ci treci pur și simplu printr-o dificultate cotidiană. Fă asta de fiecare dată când simți că furia pune stăpânire pe tine și vei obține o perspectivă mai echilibrată. De regulă, oamenii supărați pretind să fie tratați cu: corectitudine, apreciere, înțelegere, dorința de a face lucrurile așa cum vor ei. Toți ne dorim aceste lucruri și suferim sau suntem dezamăgiți când nu le primim, dar oamenii supărați le cer în mod imperios și dezamăgirea lor se transformă în furie.[27]

Bravo, APA, ai vorbit ca un adevărat stoic! Cu excepția sugestiei că mânia este uneori justificată, pe care Seneca ar fi combătut-o energic. De fapt, Seneca și ceilalți stoici susțineau că înțeleptul nu va suferi niciodată din cauza unei banalități. După cum spunea Epictet: „Căci tu eşti invulnerabil atâta timp cât ai voința tare şi nu laşi părerea să te amăgească".[28] Sau, în cuvintele lui Marcus Aurelius: „Elimină părerea şi eşti salvat. Cine ar putea, aşadar, să te împiedice s-o elimini?"[29] Ambele citate ne pot ajuta să scăpăm de convingerea că am fost răniți.

Umorul este o altă soluție de restructurare a convingerii că am fost făcuți să suferim. Întrucât multe lucruri care îi înfurie pe oameni sunt, în ansamblu, complet absurde, nu greșim cu nimic dacă râdem de întâmplările banale sau le abordăm cu umor. Într-o zi, când se plimba

pe stradă, Socrate a fost lovit în cap de cineva. Singura lui remarcă a fost: „Ce păcat că, în zilele astea, nu știi când ai nevoie de un coif pentru a ieși la plimbare".

*

Seneca menționează și alte soluții de evitare a furiei, în afara acestor două metode fundamentale. Dacă te interesează subiectul, îți recomand să citești cartea lui *Despre mânie*. În cele ce urmează, voi aminti câteva tehnici pe care el le descrie în detaliu:

• Trebuie să înțelegi că, de multe ori, oamenii habar nu au ce fac și greșesc, așa că nu le lua prea în serios acțiunile.

• Fii semeț: dovedește o gândire nobilă și fii mai presus de lucrurile banale. Privește-le cu dispreț, consideră-le nedemne de atenția ta și nu te lăsa afectat de ele.

• Privește cu atenție urâțenia extremă a furiei și, totodată, pericolul ei. În acest fel mânia ta va fi puternic descurajată. (Seneca descrie foarte plastic urâțenia mâniei.)

• Înconjoară-te de oameni cumsecade, care nu îți dau motive de tulburare, dar nici nu îți tolerează furia. Oamenii cu defecte de caracter te vor înfuria și influența negativ.

• Evită stările de epuizare fizică și mintală, fiindcă alimentează iritarea și furia.

• Când ești stresat, relaxează-te, ascultând, de exemplu, muzică.

• Fiindcă oamenii sunt diferiți, cunoaște-te pe tine însuți și descoperă ce te înfurie. După ce ți-ai descoperit slăbiciunile, evită situațiile supărătoare.

• Nu trebuie să auzi și să vezi tot ce se întâmplă. Poți evita tulburările ignorându-le pur și simplu. (Acesta este un sfat deosebit de prețios în epoca internetului!)

• Nu întreține suspiciunile neîntemeiate și nu inflama o chestiune banală.

• Iartă-i pe ceilalți și chiar întreaga omenire, pentru că nimeni nu este perfect: defectele altora sunt și ale tale.

• Dacă cineva te înfurie, amintește-ți să aștepți puțin: în cele din urmă, toți vom fi egali în fața morții. Deci, în loc să te înfurii, concentrează-te mai bine pe lucrurile care contează.

Dreptate fără mânie

În zilele noastre, când este la modă ca oamenii să își exprime indignarea pe platformele de socializare, s-ar putea să ni se pară șocant că, după părerea lui Seneca, furia nu se justifică *niciodată*, fiindcă nu este bună de nimic.

Aristotel considera că, în anumite limite și dacă este ținută sub control, mânia este utilă, motivându-i, de exemplu, pe soldați să lupte și fiind o sursă de energie pentru acțiunea umană. Dar Seneca a demolat cu iscusință această opinie, arătând că furia adevărată sau mânia este un viciu care nu poate fi niciodată temperat. Mai mult, mânia subminează rațiunea și, prin urmare, autenticitatea ființei umane. Seneca a dat lovitura fatală ideii utilității mâniei pentru sporirea performanțelor soldaților sub forma unei întrebări: Dacă mânia îi poate ajuta pe soldați să lupte mai eficient, a întrebat el, atunci de ce nu-i îmbătăm, ca să își agite armele și mai înverșunat? Caz clasat, cel puțin după părerea mea.

Seneca a înțeles că lumea este plină de nedreptăți cumplite și că, zi de zi, au loc evenimente îngrozitoare. Dar, într-o privință, din cauza epocii în care trăim, suntem mai puțin norocoși decât el. În prezent, mass-media internaționale au făcut o afacere profitabilă din comunicarea oricărui prilej de indignare prin intermediul ziarelor sau al știrilor care ne pătrund în case și în gând.

Întrucât comportamentele dăunătoare există din abundență și sunt inevitabile, Seneca era de părere că înțeleptul nu trebuie să se înfurie niciodată din cauza întâmplărilor despre care aude sau cu care este asaltat zilnic. El considera că, în general, grație gentileței și generozității oamenilor și rațiunii umane, lumea este bună. Dar, după cum observa mai departe, se întâmplă atât de multe lucruri rele, încât, dacă ne-ar înfuria fiecare comportament rău, ar trebui să fim furioși în orice clipă a zilei. Or o astfel de viață ar fi, desigur, de netrăit.

După părerea lui Seneca, soluția alternativă este atitudinea rațională și practică. În mod realist, spunea el, este de așteptat ca lumea să fie plină de oameni cu trăsături cumplite de caracter. Dar calea îmbunătățirii lumii nu este prin energia nocivă a mâniei, ci prin folosirea rațiunii. Stoicii credeau că trebuie să privim lumea ca un medic, care se așteaptă zi de zi să întâlnească o mulțime de pacienți bolnavi. După cum scria Seneca:

> Şi astfel înțeleptul, blând şi drept cu greşelile, îndreptându-i pe cei care greşesc fără să le fie duşman, porneşte în fiecare zi cu acest gând: „Îmi vor ieşi în cale mulți indivizi cu patima vinului, mulți

> desfrânați, mulți nerecunoscători, mulți lacomi, mulți oameni tulburi de furia ambiției". Va privi toate aceste lucruri la fel de binevoitor ca un medic pe bolnavii săi.[30]

Un alt fel de a privi lumea este din perspectiva rațională și echilibrată a unui judecător care prezidează o instanță și este obligat uneori să îi pedepsească pe cei care au greșit. Seneca susține că judecătorul nu trebuie să-l pedepsească niciodată pe un răufăcător din mânie, ci cu speranța că pedeapsa îl va încuraja să devină mai bun. Judecătorul care pedepsește pe cineva din mânie este la fel de periculos și de indezirabil ca un soldat beat care își agită sabia.

Deși au trecut două mii de ani de la moartea lui, Seneca ne oferă un model bun, realist, de schimbare socială, fiindcă ne arată cum putem îmbunătăți lumea bazându-ne exclusiv pe rațiune. Furia extremă nu va spori dreptatea și nu va transforma lumea într-un loc mai bun; nu va desființa suferința și haosul. Mânia, conform viziunii stoice, nu face decât să sporească suferința umană.

Capitolul 5

Nu poți scăpa de tine însuți

Cei care traversează marea în goană au parte
doar de altă climă, nu de altă judecată.

Horațiu, *Scrisori*, 1.11.27

Într-o zi, simțindu-se cam deprimat, Lucilius a hotărât să se înveselească puțin făcând o excursie, ca mulți alții în zilele noastre. S-a gândit că schimbarea de peisaj i-ar putea îmbunătăți starea de spirit. Din păcate, proiectul a fost un eșec: Lucilius nu a scăpat de starea de deprimare. După cum remarca Seneca: „Sufletul trebuie să ți-l schimbi, nu clima".[1]

S-a ales praful de ideea lui Lucilius!

Am pățit și eu ceva asemănător. Cu mult timp în urmă, am avut șansa să petrec o săptămână într-o vilă renascentistă din Italia — Vila Saraceno, proiectată de celebrul arhitect Andrea Palladio (1508–1580) — alături de zece sau doisprezece prieteni. Dar nu cu mult timp în urmă, rupsesem o relație promițătoare și încă sufeream. Cu toate acestea, întrucât ți se ivește o dată în viață ocazia să locuiești într-o vilă palladiană (și nu costa aproape nimic), am hotărât să plec în excursia care s-a dovedit de neuitat. Când eram singur în cameră însă, izbucneam uneori în plâns din cauza durerii și dezamăgirii care încă mă urmăreau.

Seneca îi scria lui Lucilius din diverse locuri, deoarece călătorea des la vilele lui de la țară. Într-o scrisoare nostimă, povestește cum a locuit deasupra unei săli de sport și băi zgomotoase din Roma. El descrie în detalii amuzante icnetele oamenilor în timpul antrenamentelor, care pătrundeau până sus, în apartamentul lui. Menționez acest lucru pentru a sublinia că Seneca nu era străin de călătorii și nici nu le dezaproba. El considera că toată lumea are nevoie de perioade de relaxare, pentru a-și limpezi mintea. De asemenea, credea că o ieșire în afara Romei, cea plină de fum și poluată, era o idee bună, dacă nu chiar o necesitate medicală.[2]

Dacă era convins de necesitatea călătoriilor, atunci de ce a scris atât de mult despre felul în care problemele noastre sufletești ne urmăresc

oriunde am merge — de altfel, o temă recurentă a scrierilor sale?

Întrucât era adept al stoicismului, Seneca s-a concentrat asupra modalităților realiste de perfecționare a caracterului. Din acest motiv, nu era de acord că ne putem îmbunătăți starea sufletească plecând în călătorii. Cel puțin nu în mod durabil. Oricare ar fi suferințele noastre sufletești, ele ne urmăresc: „Răul nu-i în lucrurile din afară, ci înăuntrul sufletului nostru [...] Boala se ține de noi".[3] Ce rost are să „fugi de toate", se întreabă el, dacă grijile ne urmăresc pretutindeni? Și, pentru a-și întări argumentul, afirmă fără menajamente: „Dacă vrei să scapi de chinurile care te apasă, trebuie să fii nu altundeva, ci altul".[4]

Când scria despre cei care folosesc abuziv călătoriile, Seneca se referea la o categorie anume de oameni. Este vorba despre cei care folosesc orice diversiune posibilă ca să evite confruntarea cu sinele și să nu fie nevoiți să „lucreze asupra propriei persoane", cum am spune noi astăzi. Este un truism psihologic că unii oameni își caută mereu ceva de făcut sau se lasă în permanență distrași pentru a evita sentimentele de pustietate, singurătate sau depresie. Fiindcă trăim într-o societate de consum, ei pun accentul pe deținerea de bunuri, pe participarea la activități și obținerea de realizări exterioare sinelui. Prin comparație, este destul de neplăcut ca, în momentul în care privim adânc în sufletul nostru, să trăim un sentiment de pustietate, în loc să descoperim o personalitate bine dezvoltată și fericită. În viziunea stoică, lucrurile exterioare nu sunt complet lipsite de importanță, doar că adevărata fericire și liniștea minții provin din interior. Deci, dacă nu vom reuși să ne dezvoltăm caracterul interior, este destul de improbabil că vom fi cu adevărat fericiți.

Dacă oamenii „distrași" sau „ocupați" sunt veșnic grăbiți și nesocotesc darul timpului (Capitolul 2), tot așa oamenii preocupați nesocotesc darul călătoriei pentru a evita să se dezvolte sufletește. După cum bine observa Seneca: „Cel care caută anumite regiuni şi umblă să-şi dobândească liniştea va găsi peste tot în ce să se risipească".[5]

În cele din urmă, ce rost are ca un om să fugă de sine însuși, dacă nu există scăpare? se întreabă el.

O destinație concretă

Ca să-ți poți înfrâna sufletul, opreşte mai întâi goana trupului.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 69.1

Pentru Seneca, a avea o destinație concretă este de o importanță crucială. Având o destinație concretă, suntem concentrați, consecvenți și avem un obiectiv de care să ne apropiem. Pe când lipsa ei presupune absența concentrării, inconsecvență și simplă rătăcire. Având o destinație concretă, știm de fapt pentru ce trăim. Pe când acest lucru nu este valabil dacă rătăcim de colo colo sau doar reacționăm la ce se întâmplă cu noi.

Putem înțelege acum de ce a avea o destinație reală se îmbină perfect cu ideea că stoicismul este „o cale" (despre care am discutat în Capitolul 1). Căile duc undeva. Nu este întâmplător că Seneca face des comparația între ideea de a avea o destinație reală și ideea de a rătăci. De fapt, este o metaforă genială, intenționată, prin care își explică concepția generală despre stoicism și importanța concentrării și stăruinței în realizarea progresului.

Importanța acestui aspect pentru Seneca este confirmată încă din a doua scrisoare către Lucilius. Seneca aduce foarte repede în discuție subiectul concentrării, prin contrast cu „rătăcirea":

> **Scrisoarea 2**
> *De la Seneca către Luciliu, salutări,*
> Din cele ce-mi scrii şi din cele ce-aud, pun mari nădejdi în tine: nu alergi în toate părțile şi nu te laşi pradă neliniştii, tot schimbându-ți locul. O astfel de agitație este semnul unui suflet bolnav. Cea dintâi dovadă a unui spirit cumpănit este, cred, putința de a sta locului şi de a zăbovi cu sine.[6]

Seneca schimbă apoi brusc subiectul și începe să discute despre alegerea și citirea cărților potrivite, pentru a demonstra că, și în lectură, este vital să „nu rătăcim": „Trebuie să stărui asupra anumitor opere şi să ți le însuşeşti pe deplin, dacă vrei să te alegi cu ceva care să-ți rămână întipărit în suflet. Cine este pretutindeni nu este nicăieri. Cei care-şi petrec viața în călătorii ajung să aibă multe gazde, dar nicio prietenie",[7] scrie el.

Seneca dovedește astfel că atât călătoriile, cât și lectura pot fi afectate negativ dacă rătăcim fără o destinație concretă. Desigur, accesul la o bibliotecă de specialitate cu mii de cărți poate fi util. Dar, pentru a dobândi înțelepciunea, este crucial să asimilăm profund gândurile câtorva autori mari, consacrați. Seneca ne sfătuiește: „Sileşte-te nu ca să ştii mai mult un lucru, ci ca să-l ştii mai bine".[8]

În lecturi, ca și în călătorii, avem nevoie de concentrare și de o destinație. Nu este bine să rătăcim aiurea. Seneca nu exagerează când spune că oamenii care călătoresc des au multe gazde, dar nu și prieteni adevărați. De exemplu, am cunoscut și m-am bucurat de compania multor nomazi digitali, oameni care călătoresc prin lume și lucrează de pe laptop. Și, deși acest stil de viață este potrivit pentru unii (în special pentru cupluri), incapacitatea de a forma prietenii trainice în timp ce sunt mereu în mișcare și singurătatea pe care acest fapt o generează reprezintă o problemă pentru mulți dintre ei.

„Cel care merge pe un drum ajunge la un capăt; rătăcirea însă nu are margini",[9] scrie Seneca. Nu este nimic greșit în a călători, dar nevoia de a face o schimbare frecventă de peisaj este dovada unui „suflet nestatornic" și „tulburat".[10] „Stăruieşte şi, mai înainte de toate, ai grijă să fii acelaşi", fiindcă „schimbarea hotărârilor arată că sufletu-ți înoată printre valuri, apărând când colo, când dincolo, după cum îl mână vântul",[11] îi spune Seneca lui Lucilius. (Vezi Figura 3.)

De exemplu, dacă mă concentrez serios atunci când lucrez la un proiect, pot căuta o informație pe internet și relua lucrul imediat. Dar, dacă nu mă concentrez, ajung să pierd ore întregi navigând pe internet, pe Facebook și pe YouTube. Nu-i nimic dacă facem asta din când în când, dar, dacă se transformă în delăsare, e semn că ceva nu este în regulă. Adeseori, delăsarea este o dovadă că nu ne simțim împliniți în meseria noastră. În acest caz, pe cât posibil, trebuie să ne găsim o slujbă mai incitantă.

Un om care studiază stoicismul	**Un om obișnuit care nu studiază stoicismul**
Călătorește cu o destinație.	Rătăcește fără destinație.
Este concentrat și stăruitor.	Îi lipsește concentrarea și stăruința.
Este mulțumit și calm. Trăiește în prezent. Anticipează viitorul fără anxietate.	Este neliniștit. Încearcă să fugă de sine însuși. Îl îngrijorează viitorul.
Are un principiu călăuzitor.	Este mânat de colo colo de vântul schimbării.
Înțelege că nefericirea este cauzată de opiniile sale despre lucruri.	Crede că nefericirea este provocată de alți oameni sau de lucrurile exterioare.
Știe să evite și să își demonteze emoțiile	Trăiește frecvent emoții negative

negative extreme.	extreme și nu înțelege de ce.
Depășește restricțiile transformându-le în ceva pozitiv și admirabil. Progresează continuu.	Se simte descurajat la restricție. Obstacolele îl copleșesc.
Este recunoscător universului.	Se plânge frecvent.
Călătorește pe calea libertății și liniștii sufletești, învățând cum să judece sănătos lucrurile.	Este înrobit de opinii false, care îi provoacă emoții negative și suferință.

Figura 3. Diferențele observate de Seneca între un adept al stoicismului și un om obișnuit, inclusiv metaforele legate de călătorie.

Seneca ne sfătuiește să fim concentrați și să avem o destinație, dar nu este nicidecum un împătimit al muncii, care nu se relaxează niciodată. Prețuia foarte mult distracția și timpul liber. De fapt, chiar a scris o carte *Despre recreere*, care a supraviețuit până în zilele noastre.[12] Seneca era pasionat de viticultură și a fost, probabil, producător de vinuri. Deși a renunțat la vin spre sfârșitul vieții, Seneca încuraja consumul de alcool pentru unii oameni și chiar starea de ebrietate, datorită efectului eliberator pe care băutura îl poate avea asupra minții.

Pentru Seneca, timpul liber era una dintre fericirile vieții. Dar recreerea ne împlinește doar dacă mintea noastră este stabilă și suficient de bine pusă la punct, încât să ne bucurăm cu adevărat de ea. După părerea lui Seneca, filosofia este o însoțitoare esențială pentru o viață bună și fericită. De exemplu, înțeleptul va reuși să extragă ceva profund din călătoriile sale, fiindcă mintea lui este pregătită pentru această experiență, în timp ce alții „rătăcesc fără țel, cutreierând țărm după țărm".[13] Bucuria profundă depinde de ce facem în viață.

Un înțelept sau un stoic în devenire trebuie să aibă o minte senină și echilibrată, însă mulți oameni sunt neliniștiți, nemulțumiți, dezechilibrați și ușor de scos din sărite. Filosoful și istoricul Mark Holowchak a scris despre gândirea lui Seneca și ne-a oferit o perspectivă interesantă asupra motivului pentru care oamenii neliniștiți consideră că starea lor emoțională poate fi îmbunătățită prin călătorii. Motivul are legătură cu *așteptarea*, cu „speranța că mâine va fi o zi mai bună decât cea de astăzi". Așteptarea, ne explică el, este de obicei o combinație între suferință și dorință. Suferința este sentimentul că există ceva rău în prezent, iar dorința provine din „sentimentul că, dincolo de orizont, ne așteaptă ceva bun, care va

înlocui răul".[14] Pe scurt, dacă am putea ajunge „acolo", lucrurile ar fi mai bune.

Deși credea că unele destinații sunt nesănătoase (de exemplu, litoralul primăvara), Seneca spunea: „Trebuie să trăim cu această convingere: nu m-am născut pentru un singur colț de lume; patria mea este întregul univers".[15] Asemenea celorlalți stoici romani, Seneca era de părere că putem fi fericiți oriunde, chiar și în exil: „Dar locul nu înseamnă mare lucru pentru tihna omului: sufletul este cel care dă preț la toate. Am văzut oameni trişti în câte o vilă zâmbitoare şi încântătoare; i-am văzut pe alții copleşiți de treburi în mijlocul pustietății".[16]

Uneori, călătoriile îi pot scăpa de nemulțumirile vieții pe oamenii convinși că situația lor va fi mai bună în altă parte. Dar, foarte probabil, această convingere este un efect al sindromului psihologic conform căruia „iarba este mai verde de partea cealaltă a gardului". Deși nu există un diagnostic medical oficial cu acest nume, efectele sale sunt cât se poate de reale și este responsabil de eșecul multor relații. Adesea, când vrem să rupem legătura cu cineva, ni se pare că viața noastră ar fi mai bună cu altă persoană. Așa că, în loc să ne îngrijim peluza, ni se pare că iarba este mai frumoasă și mai verde în altă parte, chiar dacă, de regulă, este doar o iluzie.

Se *întâmplă* uneori ca iarba să fie într-adevăr mai verde în altă parte și peluza altcuiva să fie o destinație bună. Dar oamenii bântuiți de așteptări vor fi veșnic nemulțumiți și neliniștiți, pentru că oriunde ar merge, nu pot scăpa de ei înșiși. Din acest motiv, soluția pentru nefericire vine, de obicei, din interior.

Un principiu călăuzitor

În concepția lui Seneca, destinația este totuna cu existența unui principiu călăuzitor, care reprezintă, de altfel, scopul filosofiei stoice.

Seneca promovează un „mod de viață statornic și liniștit, care nu se abate din drumul său". Dar, spune el, mulți oameni rătăcesc de la un țel la altul și își schimbă frecvent planurile, după cum bate vântul. „Puțini oameni se conduc, pe ei şi ale lor, după un plan. Ceilalți, ca şi cei care înoată în râuri, nu merg, ci sunt luați de ape". Ar trebui, în schimb, scrie Seneca: „să ne fixăm ce voim şi într-asta să stăruim".[17]

Oamenii greșesc, spune el, pentru că privesc viața pe bucăți, nu ca pe un întreg. Arcașul trebuie să știe ce țintă are, iar noi trebuie să avem un obiectiv general în viață. După cum menționează într-un fragment

memorabil: „Celui care nu ştie spre ce port se îndreaptă niciun vânt nu-i e prielnic".[18]

Din fericire, susține el, *există* o busolă care ne poate ghida în siguranță. Nu este vorba despre religie, vreo scriere sacră sau un lucru exterior, ci despre puterea noastră de a judeca limpede: „Ori de câte ori vrei să ştii ce să respingi sau ce să alegi, ia seama la Binele Suprem şi la țelul întregii tale vieți", pentru că trebuie să trăiești în armonie cu el.[19]

Pentru noi, cei de astăzi, ideea călăuzirii vieții după Binele Suprem poate părea ciudată, însă ea era perfect logică pentru stoicii latini. Ei știau și care *este* Binele lor Suprem: a trăi întotdeauna într-un mod onorabil și rațional, dând dovadă de caracter și respectând cele patru virtuți cardinale: înțelepciunea, curajul, moderația și dreptatea.

Capitolul 6

Cum să depășești restricțiile

Orașul care a dispărut într-o clipită

În vara anului 64, Seneca a primit o veste groaznică de la un prieten. Colonia romană Lugdunum — actualmente orașul Lyon în Franța — a fost mistuită complet de un incendiu bizar. În mod și mai șocant, orașul a fost distrus în doar câteva minute. Pentru Seneca, incendierea Lyonului este: „neașteptată și aproape nemaiauzită, deoarece ea este fără seamăn".[1] El spune că se întâmplă rar ca un foc să nimicească totul în urma sa.

Seneca dedică toată *Scrisoarea 91* distrugerii Lyonului. Este una dintre cele mai emoționante scrieri ale sale. El descrie cu lirism fragilitatea lucrurilor făurite de oameni și de natură și observă că acestea pot dispărea într-o clipă. Pacea se transformă în război și o zi senină într-o furtună cumplită. Prosperitatea se prăbușește în sărăcie, sănătatea în boală. Realizările de-o viață pot pieri într-o singură zi. O oră este îndeajuns ca să piară un imperiu. „Tot ce s-a înălțat în lunga scurgere a vremii prin sforțări nenumărate și din marea milă a zeilor se năruiește și se risipește într-o singură zi".[2]

Incendiul din Lyon s-a răspândit atât de repede și de surprinzător, încât orașul nu a avut nicio șansă. Dar ghinionul nu este o raritate. El nu poate fi ocolit.

Toți stoicii romani au scris despre depășirea restricțiilor, dar Seneca a fost maestrul absolut al subiectului. L-a abordat în sute de pagini. Întrebarea *Cum trebuie să reacționăm la suferința oamenilor buni?* nu se demodează niciodată, fiindcă nevoia depășirii obstacolelor face parte din natura umană. Nici măcar cei mai bogați și mai privilegiați dintre noi nu pot evita durerea și suferința, ghinioanele ocazionale și sentimentul că lucrurile au luat o întorsătură greșită. De fapt, înțeleptele sfaturi ale lui Seneca despre înfruntarea restricțiilor joacă un rol semnificativ în popularitatea scrierilor sale în zilele noastre. În timpul carantinei impuse la nivel planetar de pandemia Covid-19, pe parcursul căreia am scris o parte dintre aceste rânduri, vânzările de carte au înregistrat un declin brusc din cauza blocării economiei mondiale. Însă, în prima fază a apogeului pandemiei, vânzările

Scrisorilor către Luciliu au crescut cu 747 %.[3] În această perioadă extrem de stresantă, învățăturile lui Seneca despre o viață senină, în ciuda vitregiilor, au atras mulți cititori noi.

Virtute și seninătate: metoda stoică de găsire a fericirii în pofida vitregiilor sorții

Nu tânji după stavile, ci după virtutea care te ajută să le depășești.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 15.5

Trăim într-o lume imprevizibilă: niciunul dintre noi nu poate ocoli necazurile, greutățile sau suferința. Și atunci cum reușeau stoicii să ducă o viață liniștită și fericită?

Stoicii au înțeles că vitregiile și obstacolele fac parte din viață și, prin urmare, și-au creat modalități de a anticipa și reacționa față de experiențele inevitabile. Dar, cel mai important, ei priveau întreaga lume prin prisma greutăților și, în acest fel, evitau durerea emoțională pe care o simt majoritatea oamenilor aflați în necaz. Altfel spus, stoicii au învățat să privească lumea altfel decât oamenii obișnuiți și, datorită acestui lucru, greutățile erau pentru ei mai ușor de suportat.

În ultimă instanță, stoicii credeau că o persoană cu un caracter nobil poate să îndure cu bucurie și liniște sufletească vitregiile sorții. După cum am văzut în Capitolul 4, asta nu însemna că un stoic nu ar avea sentimente firești. Însă cum putem privi lumea, se întrebau stoicii, astfel încât aceste sentimente să nu devină negative sau epuizante?

Răspunsul poate fi găsit în două idei-cheie stoice menționate pe scurt în introducerea acestei cărți. Prima credință stoică este că virtutea, sau excelența sufletească, este singurul bine adevărat. A doua credință este că unele lucruri „depind de noi", în vreme ce altele nu, așa că trebuie să ne concentrăm pe cele pe care le putem controla efectiv.

A sosit momentul să aprofundăm aceste idei și să vedem cum pot ele diminua suferința umană.

Din păcate, cuvântul *virtute* sună foarte scorțos și ne trimite cu gândul la epoca victoriană. Pentru grecii antici însă, virtutea, *aretí*, însemna pur și simplu „bunătate" sau „desăvârșire". Chiar și un obiect neînsuflețit poate fi desăvârșit. De exemplu, un cuțit dovedește *aretí* dacă este ascuțit și taie bine. Virtutea unui cal este dată de puterea și rapiditatea lui. Din perspectivă umană, ceea ce ne diferențiază de

celelalte animale este raţiunea. Aşadar, după părerea stoicilor, virtutea umană presupune să acţionăm într-un mod raţional, rezonabil sau onorabil. Pentru asta, trebuie să ne dezvoltăm un caracter nobil şi statornic, definit prin seninătatea spiritului şi prin faptul că nu ne lăsăm dezechilibraţi de emoţiile negative extreme.

Există însă numeroase virtuţi în afara raţiunii. De la Platon şi alţi filosofi mai vechi, grecii au identificat patru virtuţi primare sau „cardinale": *înţelepciunea*, *curajul*, *moderaţia* şi *dreptatea*. Şi stoicii le considerau esenţiale.

A doua idee–cheie este că unele lucruri „depind de noi" ori stau în puterea noastră, pe când altele, nu. Stoicii moderni numesc acest principiu *dihotomia controlului* şi acesta joacă un rol central în întregul stoicism roman.[4] Dacă ne gândim bine, vom observa că foarte puţine lucruri se află sub controlul nostru deplin. Nu deţinem nici măcar frâiele trupurilor şi gândurilor noastre.

Deşi ne putem controla intenţiile, deznodământul situaţiilor nu depinde de noi. De exemplu, dacă începem o afacere, teoretic, putem deţine controlul total asupra procesului de marketing şi putem face totul ca la carte în această privinţă. Însă compania poate da faliment dintr-un milion de alte motive, inclusiv lipsa cererii pentru produsele sau serviciile noastre.

În prezent, cel mai cunoscut filosof stoic care a scris despre dihotomia controlului este Epictet, care era adolescent când a murit Seneca. Dar atât Seneca, cât şi stoicii anteriori au acceptat această idee; doar că au descris-o în moduri diferite. Seneca a vorbit despre *virtute* şi *Întâmplare*.* După părerea lui, virtutea (şi caracterul) depind de noi, pe când Întâmplarea nu. (Vezi Figura 4.) Trebuie să valorificăm la maximum lucrurile care ne scapă de sub control (pentru a crea o lume mai bună), dar mai întâi trebuie să ne concentrăm pe dezvoltarea caracterului nostru, întrucât, în lipsa virtuţii sau a unui caracter nobil, nu vom crea nimic de ispravă pe lumea asta. După cum scria Seneca: „Există un singur bun şi acesta este virtutea".[5]

	Dihotomia controlului	
Seneca	Virtutea şi Caracterul	Norocul sau Întâmplarea
Epictet	„Depind de noi"	„Nu depind de noi"

Figura 4. Dihotomia controlului la Seneca și Epictet. Virtutea și caracterul „depind de noi", în vreme ce Norocul sau Întâmplarea, nu.

În filosofia stoică, cele două idei — că virtutea este singurul bine adevărat și că unele lucruri ies de sub controlul nostru — sunt ca niște substanțe chimice foarte puternice. Dacă le amestecăm, se produce o reacție intensă și ia naștere un mod total inedit de a privi lumea.

*

O diferență majoră între un om de rând și un stoic este că primul consideră lucrurile exterioare — banii, o locuință impunătoare sau o familie frumoasă — niște bunuri în sine, pe când stoicul le vede doar ca pe simple *avantaje*. La prima vedere, diferența poate părea nesemnificativă sau exclusiv semantică. Dar pentru stoici, distincția este crucială, fiindcă virtutea este singurul bine adevărat. (Totuși, pe cât posibil, un stoic va încerca să își atragă avantajele externe, la fel ca un om obișnuit.)

Seneca crede că: „Toate acestea asupra cărora întâmplarea își exercită puterea — banii, trupul, demnitățile — sunt sclave".[6] După părerea lui, oricine crede că lucrurile exterioare sunt bune se lasă singur sub puterea Norocului, a hazardului și a lucrurilor care îi scapă de sub control. Pe când cel care înțelege că bunătatea este o virtute poate găsi fericirea durabilă în interior, impasibil la întâmplările exterioare.[7]

În concepția stoicilor, un bun adevărat, precum virtutea, nu ne poate fi răpit niciodată, în vreme ce un lucru care ne poate fi luat nu este un bun autentic: este doar un avantaj sau un dar al Întâmplării. „De fapt, se înşală, Luciliu, cei care cred că soarta ne dă ceva bun sau rău: ea ne dă material pentru ce este bun sau rău şi începuturile unor lucruri care vor deveni la noi binele sau răul".[8] Epictet a susținut cu tărie același punct de vedere în fața discipolilor săi: „Nu căuta binele în afara ta; caută-l în tine, altfel nu-l vei găsi niciodată".[9]

*

Deși banii, sănătatea, prietenii, familia și multe alte lucruri sunt avantaje prețioase, pe care trebuie să le căutăm în mod activ, stoicii refuzau să le numească „bunuri". De ce făceau această distincție? Răspunsul datează parțial de la Aristotel, care susținea că, pentru a duce o viață cu adevărat bună sau fericită, avem nevoie și de „bunuri

exterioare", cum ar fi sănătatea, o relativă bunăstare și chiar un aspect fizic plăcut. (Apropo, tatăl fercheșului Aristotel a fost medicul de curte al regelui Macedoniei și un om foarte bogat.)

Pentru stoici însă, credința lui Aristotel era absurdă, fiindcă, odată cu vârsta, mulți oameni își pierd, parțial sau total, bunurile exterioare. Să ne imaginăm că, de-a lungul vieții, îți perfecționezi caracterul moral, dar la un moment dat îți pierzi averea, sănătatea, familia și te trezești brusc în pragul morții. Asta înseamnă că, în acel moment, viața ta nu mai este bună sau că ți-ai pierdut caracterul moral? Bineînțeles că nu. Și cum rămâne cu „aspectul plăcut"? Socrate, considerat unul dintre cei mai virtuoși oameni care a trăit vreodată, era faimos pentru urâțenia lui. Lumea îl compara pe Socrate, cu celebrul lui nas cârn, cu un satir.

Insistând că virtutea este singurul bine adevărat, stoicii susțineau un egalitarism radical. Avantajele evidente sunt utile, dar putem fi buni și virtuoși chiar dacă suntem săraci, bolnavi, urâți sau muribunzi. În plus, indiferent de cursul vieții, trebuie să găsim o modalitate de a studia filosofia. După cum scria Seneca, dacă vrea, oricine își poate desăvârși gândirea: „filosofia nu respinge pe nimeni şi nu alege pe nimeni: ea străluceşte pentru toți".[10]

*

Fie că te atrage sau nu gândirea stoică, sper că înțelegi acum forța combinată a acestor două idei. Dacă adoptăm sincer ideile stoice conform cărora „virtutea este singurul bine adevărat" și „multe lucruri nu depind de noi", ne putem schimba radical modul în care trăim și privim lumea. Și, datorită acestei schimbări, nenorocirile exterioare ni se vor părea mult mai puțin îngrozitoare. Ideea lui Seneca despre relația dintre nenorocire și virtute poate fi rezumată simplu: nu contează ce greutăți îndurăm, ci *cum* le îndurăm. Necazurile nu pot fi ocolite, dar modul în care reacționăm față de ele reprezintă adevărata măsură a caracterului nostru.

Cum să te pregătești pentru restriști

> *Dacă vrei ca un om să nu tremure în luptă, pregătește-l mai înainte de ea.*
>
> Seneca, 18.6

O metodă stoică de întâmpinare a vitregiilor sorții se numește *praemeditatio malorum*, „prevenirea răului". Ea presupune repetarea în gând, pe scurt, a potențialelor evenimente negative. În cazul în care acestea vor avea loc, vom fi pregătiți mintal pentru ele și vom reduce semnificativ șocul emoțional. Deși această tehnică nu funcționează pentru toată lumea și poate provoca în schimb anxietate (caz în care este bine să nu o utilizezi), ea a dat roade foarte bune pentru mine și pentru mulți alții. De fapt, toți am utilizat această metodă când eram școlari. Exercițiile de evacuare în caz de calamitate naturală ne-au îmbunătățit capacitatea de reacție și claritatea gândirii și ne-au pregătit pentru eventualele dezastre.

Fiindcă tot a venit vorba despre exerciții în caz de calamități, după ce descrie teribila mistuire a Lyonului, Seneca îi oferă următorul sfat lui Lucilius:

> Nenorocirile neaşteptate sunt mai grele: noutatea sporeşte gravitatea dezastrului şi orice muritor suferă şi mai mult durerea de care se miră. De aceea pentru noi nimic nu trebuie să fie neaşteptat. Mintea noastră să ia seama din vreme la toate celea şi să vadă nu ce se întâmplă de obicei, ci ceea ce se *poate* întâmpla.[11]

În altă parte, el notează și mai categoric: „Să ne gândim că ni se va întâmpla tot ce se poate întâmpla".[12]

În esență, procesul de prevenire a răului presupune să repetăm în gând orice posibilă nenorocire, ca și cum ne-am antrena mușchii. Seneca scrie că: „Dacă l-am așteptat îndelung, un necaz este mai ușor de suportat".[13] De asemenea, este firesc să întâmpinăm și necazuri, fiindcă „greutățile vieții sunt o lege a naturii".[14] Ideea pregătirii pentru restriști datează de la stoicii greci și a fost reluată de toți stoicii romani importanți.[15] Seneca o folosește des în numeroasele sale scrieri. Un alt pasaj celebru în care este menționată se găsește la începutul *Gândurilor despre sine însuși* ale lui Marcus Aurelius. El notează în jurnal: „De dimineață, începe să-ți spui: voi întâlni un indiscret, un nerecunoscător, un violent, un perfid, un invidios, un nesociabil; toate acestea li se întâmplă din necunoaşterea celor bune şi a celor rele".[16]

Fără doar și poate, Seneca și ceilalți stoici și-au dat seama că lumea este plină de oameni enervanți. Și, întrucât sunt inevitabili, tot ce putem face este să anticipăm întâlnirea cu ei. În acest fel, ne vom feri la momentul respectiv de reacțiile negative, viscerale. În concluzie, data viitoare când mergi cu mașina, ține minte că s-ar putea să te

întâlnești cu un motociclist țicnit, pus pe harță. Dacă te pregătești din timp, să nu fii surprins că, asemenea unui stoic bine instruit, vei spune: „Știam eu" sau „Era de așteptat".[17]

Praemeditatio malorum și-a dovedit cel mai mult utilitatea în cazul lui Benjamin, fiul meu cel mic. La scurt timp după nașterea lui, am cumpărat o casă în Sarajevo. Deși se bucură de o priveliște frumoasă, scările dure din lemn care conduc la etajul trei, unde sunt situate dormitoarele, sunt extrem de abrupte și periculoase. În Statele Unite, am spune că: „Nu sunt conform standardului". Scările erau atât de periculoase, încât, dacă s-ar fi împiedicat pe ele, viața lui Benjamin ar fi fost în pericol.

Ca să previn rănirea sau chiar moartea fiului meu, am abordat proiectul în etape. În prima fază, am luat toate măsurile de precauție cu putință. După ce am cumpărat casa, am instalat o balustradă, astfel încât scările să fie mai sigure pentru toată lumea. (Incredibil, dar la început nu exista nicio balustradă!) În a doua fază, am construit în vârful scărilor o portiță de lemn cu încuietoare. Noaptea o închideam, ca să nu existe riscul de accident. În cele din urmă, am lipit benzi aderente pe scările înguste și alunecoase, pentru a reduce riscul de accident și a putea păși cu mai multă siguranță.

Am luat toate măsurile fizice cu putință, dar scările au rămas periculoase. Așa că, în etapa următoare, am început instruirea. În fiecare zi când cobora treptele împreună cu mama lui ca să meargă la școală, îi repetam: „Benjamin, ai grijă să te ții de balustradă!" El spunea „Bine!" și proceda în consecință. Nu am uitat nici astăzi să fac asta.

Ultimul lucru pe care l-am făcut a fost să practic *praemeditatio malorum*. Fiindcă pericolul era real, mi-am imaginat că Benjamin a căzut pe scări și s-a rănit. În acest fel, dacă s-ar fi întâmplat cu adevărat, cel puțin aș fi fost pe deplin pregătit pentru asta. (Cu alte cuvinte, nu m-aș fi panicat, așa cum a făcut soția mea când fiul nostru a căzut de pe tobogan la grădiniță și s-a lovit la cap.) De asemenea, mi-am imaginat cum aș reacționa în funcție de gravitatea leziunilor lui.

Este un exercițiu neplăcut, dar mă bucur că l-am făcut, pentru că, desigur, într-o zi, pe la 6 ani, a căzut pe scări. Din fericire, aproape le terminase de coborât. Și-a zgâriat spatele de marginile dure și ascuțite ale treptelor, dar a scăpat cu bine. A fost mai mult o sperietură, fără răni grave. Exercițiul stoic pe care îl folosisem mi-a permis să reacționez calm la necaz — cu îngrijorare, dar fără panică. Nu am trăit sentimente de șoc sau surpriză, pentru că anticipasem întâmplarea.

Exercițiul stoic al contemplării nenorocirilor posibile seamănă foarte mult cu tehnica modernă a *terapiei prin expunere*, care îi ajută pe oameni să își înfrunte și să își depășească temerile. În cadrul acestui proces psihoterapeutic, pacientul este expus puțin câte puțin și în doze mici la sursa anxietății sau fobiei sale. Cu timpul, expunerea crește, până când frica dispare complet sau este semnificativ diminuată. Terapia prin expunere poate lua forme diferite, însă una dintre tehnici implică expunerea la sursa fricii exclusiv prin imaginație. Acest tip de terapie de expunere, folosită în prezent de psihologi, coincide perfect cu vechile practici stoice.

După cum remarcă William B. Irvine în recenta sa carte, *The Stoic Challenge*, un alt beneficiu surprinzător al pregătirii pentru restriști este că ne ajută să biruim *adaptarea hedonistă*. Adaptarea hedonistă se referă la acomodarea cu plăcerea sau chiar dispariția satisfacției oferite inițial de un obiect nou, încântător, pe care l-am cumpărat. Ba mai mult, uneori ajungem să credem că unele bunuri ni se cuvin. Seneca, fiind un psiholog pasionat, a descris de mai multe ori în lucrările sale această experiență larg răspândită: „Nu vezi că, după ce ne obișnuim cu ele, toate lucrurile își pierd puterea?", întreba el.[18]

Locuiesc în aceeași casă de cinci ani și deja nu mai sunt la fel de încântat de ea ca în prima zi. Dar, dacă practic *praemeditatio malorum* și îmi imaginez că va fi distrusă într-un incendiu sau de un cutremur, mă simt din nou recunoscător pentru un lucru pe care îl iau drept sigur. În mod similar, stoicii ne sfătuiesc să ne amintim regulat că rudele și prietenii noștri vor muri într-o zi, poate chiar mâine. Este o realitate naturală și, reflectând asupra ei, vom reduce șocul emoțional pe care îl vom avea în momentul în care ne vor părăsi. Un alt efect pozitiv este că ne încurajează să ne gândim la cei dragi și să fim recunoscători zi de zi pentru timpul rămas împreună.

Testul universului: rolul educativ al vitregiilor sorții

Seneca era de părere că, deși caracterul înțeleptului nu poate fi afectat grav de nimic (vezi Capitolul 10), este totuși în firea naturii ca toată lumea să treacă prin clipe de restriște. Însă, în opinia stoicilor, vitregiile sunt trimise de „Providență" sau de „univers" ca să ne „educe", să ne testeze și să ne dezvolte caracterul. (Seneca folosește termenul de Providență, la fel ca și alți stoici, dar este esențial de reținut că acest termen nu coincide cu ideea creștină de Dumnezeu. Stoicii folosesc termenul cu referire la o inteligență prezentă în natură,

pe care o numeau *Providență, Natură, Destin, Zeus, univers* și mulți alți termeni similari. În această carte, voi folosi, pe cât posibil, termenul „univers", pentru a evita orice confuzie cu ideea iudeo-creștină de Dumnezeu.)

Seneca scrie că „aurul se încearcă în foc și curajul oamenilor în vremurile de restriște".[19] De altfel, Seneca a scris o întreagă carte, *Despre Providență*, în care susține că universul ne „testează" caracterul, pentru a deveni mai buni. Seneca îl citează pe vechiul său prieten Demetrius: „Nimeni nu mi se pare mai nefericit decât acela care nu s-a confruntat niciodată cu greutățile". Fiindcă, explică Seneca, „un astfel de om nu a avut niciodată prilejul să se testeze pe sine".[20]

Mai mult, Seneca afirmă că nu putem fi siguri de tăria noastră de caracter decât dacă îl punem la încercare: „A nu avea nimic care să te trezească, să te-ndemne la luptă, să-ți pună la încercare tăria sufletească la vestirea şi venirea unei primejdii, a lâncezi într-o lene netulburată, aceasta nu este liniște, ci apatie".[21] Într-o altă lucrare, Seneca scrie că universul este ca un părinte care își iubește copiii cu severitate. Doar întărâtați de muncă, de dureri și de pierderi, vom deveni oameni adevărați. Pe de altă parte, „norocul neștirbit nu face față nici măcar unei singure lovituri".[22]

După părerea lui Seneca, unul dintre cele mai grave lucruri care ni se poate întâmpla este să ducem o viață de plăcere, extrem de ușoară, care nu ne supune caracterul la încercare. Epictet folosea un limbaj aproape identic. „Dificultățile dezvăluie caracterul unei persoane", scria el. Deci, ori de câte ori ne confruntăm cu un necaz, este ca și cum un antrenor sportiv ne-ar „arunca în luptă împotriva unui adversar puternic și tânăr". Când a fost întrebat *de ce* se întâmplă asta, Epictet a răspuns: „Ca să poți deveni campion olimpic; iar această realizare nu poate fi atinsă fără sudoarea frunții".[23]

Transformarea vitregiilor

În orice stare ar fi pus, [înțeleptul] va face dintr-însa ceva memorabil.
Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 85.40

O idee înălțătoare a stoicilor romani este că din orice vitregie poate ieși ceva bun. După cum scria Seneca: „Nenorocirea este șansa virtuții".[24] Chiar și cele mai aprige vitregii ne dau prilejul să reacționăm virtuos.

Trebuie să găsim binele din orice situație și să o schimbăm ca atare. În acest fel, „nu contează cu ce te confrunți, ci cum te confrunți".[25]

Viața reală este plină de nereușite. Câteodată, planurile noastre profesionale sau personale, atent chibzuite, dau chix. Majoritatea afacerilor mici dau faliment în primii zece ani de funcționare. Căsniciile se destramă. Oamenii își pierd locurile de muncă, adesea din vina lor. Pentru un stoic, este important să înțeleagă că eventualul eșec al planurilor sau obiectivelor noastre este un fapt natural. În momentul eșuării planurilor, este responsabilitatea noastră să învățăm din eșec, să reacționăm cu virtute sau să îl transformăm într-o oportunitate.

De exemplu, am condus mulți ani o mică editură, care nu a fost prea profitabilă. Dar abilitățile dobândite la conducerea ei mi-au permis să înființez o companie editorială și de grafică de carte care a ajuns să lucreze pentru cele mai apreciate edituri din lume. De asemenea, mi-a oferit șansa să mă documentez și să scriu această carte.

Seneca spunea că un stoic înțelept se aseamănă cu un dresor de animale iscusit, cu un îmblânzitor de lei. În starea sa naturală, un leu poate fi feroce, periculos, îngrozitor. Dar sub influența unui dresor bun, un leu feroce poate deveni un animal cuminte, care îi permite îmblânzitorului său să îl sărute, să îl îmbrățișeze și să își strecoare mâna între fălcile sale amenințătoare. Seneca compară modul în care un stoic îmblânzește vitregiile sorții cu munca unui dresor: „Tot astfel înțeleptul este meşter în domolirea nenorocirilor. Durerea, lipsurile, ruşinea, temnița, exilul, spăimântătoare pentru oricine altul, când dau peste dânsul se îmblânzesc".[26]

Niciunul dintre noi nu poate controla împrejurările vieții sale, dar stoicul profită de orice situație i se ivește în cale și o transformă în ceva valoros. „Orice întâmplare m-ar lovi, ştiu cum s-o înfrunt şi să fac dintr-însa ce vreau", scria Epictet.[27]

În acest fel, stoicul își propune să valorifice orice îi oferă viața sau momentul prezent. După cum explică Marcus Aurelius, dacă întâmpini un obstacol, „foloseşte-l drept imbold spre o altă virtute".[28] Sau, în cuvintele lui Seneca, orice rău stoicul „îl transformă în bine".[29]

Ryan Holiday a preluat această idee stoică din scrierile lui Marcus Aurelius și a folosit-o pentru titlul memorabil al cărții sale, *The Obstacle Is the Way* (2014).** Următorul fragment din jurnalul lui Marcus

Aurelius a fost sursa de inspirație pentru această carte scrisă aproape douăzeci de secole mai târziu:

> O acțiune ar putea fi împiedicată [...]; nu devin însă o piedică pentru impuls şi pentru dispozițiile interioare, datorită rezervei şi capacității de a înlătura obstacolele. Căci, pentru a-şi atinge scopul, intelectul înlătură şi mută orice obstacol din calea acțiunii.
> Devine avantajos pentru acțiune ceea ce o întrerupea.
> Și avantajos pentru drum ceea ce i se opunea.[30]

După cum putem vedea din aceste fragmente, marii stoici romani — Seneca, Epictet și Marcus Aurelius — erau întru totul de acord cu privire la importanța transformării în bine a vitregiilor sorții. Însă și mai important, după cum demonstrează ei, este că, indiferent ce ni se întâmplă, putem întotdeauna să reacționăm într-un mod care să aibă un impact pozitiv asupra lumii.

---

* Pentru Seneca, *Întâmplarea* era o putere cosmică, așa că voi folosi des termenul în această carte, alături de alte puteri cosmice identificate de stoici, cum ar fi Natura, Destinul și Logosul (rațiunea sau raționalitatea) (*N.a.*)

** Ryan Holyday, *Obstacolul este calea. Arta străveche de a transforma încercările în reușite*, traducere de Dragoș Tudor, Editura Seneca, București: 2018 (*N.t.*).

Capitolul 7

De ce nu trebuie să te vaiți niciodată

Nu există lucru supărător, dacă nu-l faci tu singur astfel.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 123.1

Nu există chin mai cumplit decât să fii în preajma unui ins care se văicărește încontinuu. Stai, nu te teme, este doar o observație. Nu mă plâng.

După cum îți imaginezi probabil, Seneca și ceilalți stoici se opuneau vehement văicărelilor, tânguielilor și jelaniilor de orice fel. Deloc surprinzător. Dar motivul pentru care făceau asta va fi neașteptat pentru mulți cititori. Vom analiza la sfârșitul acestui capitol motivele pentru care, după părerea lor, nu ar trebui să ne plângem niciodată. Mai întâi, să examinăm puțin concepția contemporană despre văicăreală.

Marea mea speranță este să nu fi fost nevoit niciodată să petreci prea mult timp în compania unui om care se plânge încontinuu. Tânguitorii profesioniști îmi amintesc de Pig-Pen, personajul din benzile desenate *Peanuts*. Pig-Pen era învăluit mereu într-un nor mare de praf și murdărie. Tânguitorii profesioniști nu sunt înconjurați de praf, ci de un nor de energie psihică negativă, de care nu se descotorosesc niciodată. În acest nor plutește multă iritare și nemulțumire. Astfel de oameni sunt mereu gata să se exprime și îți solicită reacția la nemulțumirile lor.

„O zi proastă la serviciu"

Pentru mulți dintre semenii noștri, o slujbă de birou oferă contextul ideal pentru nemulțumiri și lamentări. Seneca a remarcat acest lucru în scrierile sale. El a observat că oamenii foarte ocupați își pierd repede cumpătul: „Niciodată pentru cineva implicat în multe treburi nu a trecut o zi cu un atât de mare succes încât să nu apară de la vreun om sau dintr-o situație vreo neplăcere, care să pregătească spiritul de mânie".[1]

Este uimitor cât de mult timp pierd oamenii la serviciu văicărindu-se. Potrivit unui studiu realizat de Marshall Goldsmith, citat de *Harvard*

Business Review, majoritatea angajaților petrec cel puțin zece ore pe lună plângându-se de șefii lor sau ascultându-i pe alții cum se lamentează. În mod și mai uimitor, aproape o treime din totalul angajaților petrece cel puțin douăzeci de ore pe lună plângându-se sau ascultând nemulțumirile colegilor lor![2] Da, această statistică m-a surprins!

Desigur, energia consumată astfel este o pierdere uriașă de timp și de productivitate, fiindcă plângerile nu duc, de obicei, nicăieri. De fapt, „cu cât ne plângem mai mult, cu atât frustrarea noastră crește".[3] Peter Bregman, autorul articolului, susține totuși că nemulțumirile ar putea provoca o schimbare dacă ar fi transformate în critici constructive și ar fi discutate serios. Dar mulți oameni se tem de conversațiile reale, care pot modifica lucrurile. Le vine mult mai ușor să se plângă.

Ce *înseamnă* însă să te plângi?

Dacă fiul meu s-ar purta urât la școală și ar mușca o colegă de picior — da, s-a întâmplat una ca asta în clasa întâi! — și aș spune: „Benjamin s-a purtat necuviincios astăzi", nu ar fi o lamentare. Dar, dacă aș spune: „Benjamin s-a purtat necuviincios astăzi. Ce drac împielițat!", asta da, *ar fi* o lamentare. (Bineînțeles că n-am spus așa ceva!) Prima afirmație este o simplă observație. A doua afirmație este o „izbucnire" emoțională negativă, care se manifestă des atunci când ne plângem. În ultimă instanță, lamentările implică exprimarea nemulțumirii emoționale.

Majoritatea oamenilor se vaită cu atâta ușurință, încât nici nu realizează că fac asta: pentru mulți, este un năravadânc înrădăcinat. Deci, singura modalitate prin care putem pune capăt acestui obicei prost este să facem în minte un pas înapoi, să observăm când începem să ne lamentăm și să încercăm să ne schimbăm comportamentul.

În urmă cu câțiva ani, după ce a observat cât de dăunător poate fi comportamentul celor care se vaită, Will Brown, un pastor din Kansas City, a lansat provocarea „21 de zile fără să te plângi". După cum sugerează și titlul, provocarea presupune să nu te lamentezi timp de trei săptămâni încheiate. Campania folosește un truc ingenios: o mică brățară de culoare violet pe care pastorul Brown o vinde bucuros. Din momentul în care începi provocarea numită A Complaint Free World®, trebuie să vezi câte zile poți să reziști fără să te plângi. Dacă te lamentezi cumva, trebuie să îți muți brățara pe cealaltă mână și să reîncepi numărătoarea de la Ziua 1. Pastorul observă cu stupoare pe

site-ul său: *„Unui om obișnuit îi ia între patru și opt luni să finalizeze provocarea de 21 de zile* [evidențierea noastră]. Și trebuie să te ții de ea! Nu uita că nu ai voie să te plângi din cauza sănătății, nefericirii sau a insuccesului".[4]

Fiindcă există atât de multă lume cu această problemă, peste zece milioane de oameni au acceptat până acum provocarea, ceea ce înseamnă că și numărul de brățări vândute a fost pe măsură.

Ce părere ar fi avut stoicii despre această metodă? Cred că ar fi fost de acord cu ea, mai ales cu elementele sale practice, cognitive. De exemplu, Epictet își învăța discipolii să scape de obiceiurile proaste pas cu pas, pe parcursul unei perioade de 30 de zile. Odată, după ce a reușit să își înfrâneze năravul timp de o lună, unul dintre ei a fost sfătuit de Epictet să aducă ofrande zeilor.[5]

Toată lumea se plânge, dar acest exercițiu practic poate fi util, ba chiar obligatoriu, pentru un tânguitor cronic. Psihologul Guy Winch are o poveste amuzantă pe acest subiect. „Optimistul vede jumătatea plină a paharului", spune el. „Pesimistul vede jumătatea goală". Pe când tânguitorul cronic vede:

> Un pahar ușor ciobit, care conține apă insuficient de rece, pentru că a fost luată probabil de la robinet, deși eu am cerut apă îmbuteliată și, stai puțin, observ și niște pete pe margine, ceea ce înseamnă că paharul nu a fost spălat corect și acum mă voi alege cu cine știe ce virus. De ce mi se întâmplă mereu astfel de lucruri?[6]

Ce ar vedea însă un stoic clasic?

Un stoic ar vedea un pahar cu apă și l-ar privi cu recunoștință, ca pe un dar al universului. Ar fi recunoscător pentru proprietățile sale dătătoare de viață. Pentru că, în cele din urmă, când ne plângem nu mai trăim în armonie cu natura. În schimb, potrivit stoicilor, lipsa de recunoștință este o condamnare a armoniei și ordinii frumoase a cosmosului care ne-a însuflețit.

Am ajuns astfel la o înțelegere mult mai clară a motivului pentru care nu ar trebui să ne văicărim niciodată, ceea ce nu exclude numeroase motive psihologice evidente împotriva lamentării. De fapt, avem o viziune mai profundă a naturii umane și a relației noastre cu lumea, în ansamblul ei.

„Urmează natura" și nu te plânge

Zenon, întemeietorul școlii stoice, spunea că scopul filosofiei sale este să „urmeze natura" sau „să trăiască în acord cu natura". Traiul în armonie cu natura are ca rezultat o „curgere lină a vieții", ceea ce oferă un fel de fericire sau liniște a minții.[7]

Ideea de a „urma natura" a fost preluată și de stoicii romani ulteriori, inclusiv Seneca, Epictet și Marcus Aurelius. Dar, după cum te aștepți probabil, deși „urmează natura" este un slogan atractiv care s-ar potrivi de minune pe un abțibild, semnificația lui este mult mai profundă.

După părerea stoicilor, ca să urmăm natura, trebuie prima dată să înțelegem atât natura umană, cât și cosmosul, ca întreg. Și, după cum remarcau ei, nu ne putem înțelege pe deplin pe noi înșine, dacă nu înțelegem mai întâi universul.

În concepția stoică, lumea este impregnată de *logos*, un cuvânt care a fost tradus prin „rațiune", „inteligență" și mulți alți termeni. Unicitatea ființelor umane, susțineau stoicii, este dată de faptul că suntem capabili de gândire rațională, ceea ce ne diferențiază de celelalte animale. Datorită ei înțelegem știința, întemeiem societăți conduse de legi, lansăm astronauți în spațiu, scriem misive de dragoste și multe alte lucruri frumoase. Dar motivul pentru care putem înțelege în mod științific natura ține de faptul că există o anumită legătură între raționalitatea prezentă în legile naturii și structura lumii, pe de o parte, și structura rațională a minților noastre, de cealaltă parte. În ultimă instanță, credința stoică în *logos* înseamnă, pur și simplu, credința în existența unei structuri raționale a naturii și a minților noastre.

Fiindcă suntem ființe raționale, ne naștem cu sarcina de a încerca să înțelegem lumea (Natura, ca întreg), propria natură, cea umană, și relațiile care există între lumea în ansamblu și sinele nostru interior. Și, întrucât, după părerea stoicilor, rațiunea este caracteristica definitorie a naturii umane, ne-am născut pentru a ne dezvolta capacitățile raționale; ea ne va permite să ducem un trai liniștit și chibzuit, să ne dezvoltăm un caracter nobil și să ne aducem contribuția în societate.

Credința stoică fundamentală în Logos și în Soartă nu are nimic neștiințific sau irațional. „Soarta" sună înfricoșător sau superstițios la început, dar se referă doar la înlănțuirea de cauze și efecte care există în natură și pe care inclusiv oamenii de știință moderni o acceptă. De fapt, în mare parte, fizica newtoniană clasică se baza pe ideea de „Soartă": cauză, efect și relații deterministe. Credința stoică în Soartă

înseamnă efectiv că trebuie să recunoaștem și să respectăm legile naturii, care sunt inevitabile.

Dacă Logosul și Soarta nu stârnesc controverse, conceptul stoic care le dă uneori bătăi de cap cititorilor contemporani (și stoicilor moderni) este cel de *Providență*, fiindcă îl interpretează, în mod greșit, în sens religios. Este important de subliniat că acest termen nu are nimic de-a face cu ideea creștină de Providență și că stoicii nu credeau într-un Dumnezeu care există în afara naturii, precum creștinii. Pentru stoici, Dumnezeu *era* Natura.

Termenul grec pentru „providență" este *pronoia*, care înseamnă „previziune". După părerea mea, originea ideii stoice de providență a fost studiul organismelor vii. După cum putem vedea și astăzi, organismele vii sunt depozitarele unei inteligențe biologice și au capacitatea de a se vindeca singure, ceea ce implică un tip de cunoaștere. De exemplu, dacă mă tai la mână, ea „știe" să se vindece singură. Dacă tai capul unui vierme lat, el știe cum să facă să îi crească un alt cap. De asemenea, există o cantitate incredibilă de inteligență biologică întruchipată în evoluția de la stadiul de embrion la cel de adult. Astăzi, știm că această inteligență este un produs secundar al evoluției biologice, dar asta nu înseamnă că este mai puțin uimitoare sau demnă de admirație.

Totuși, primii stoici greci nu ar fi fost de acord cu oamenii moderni, care diferențiază conceptele de Logos, Soartă și Providență. Pentru ei, acești termeni erau pur și simplu niște termeni similari, folosiți pentru același lucru. Potrivit surselor antice, „Natura", „Logosul", „Soarta" și „Providența" erau identice.[8]

Stoicii moderni resping uneori acești termeni, pe care îi consideră, în mod eronat, antiștiințifici, dar, făcând asta, trec cu vederea un aspect vital. O mare importanță o are tipul de *atitudine* stimulat de aceste concepte străvechi — un mod rațional, dar inspirat de a vedea și prețui lumea — și care a încurajat dezvoltarea științei de-a lungul secolelor. Stoicii și alți filosofi greci erau de părere că *trăim într-un cosmos frumos structurat, guvernat de legi și armonii universale, care ne-au creat și de care suntem inseparabil legați*. În plus, grație rațiunii, putem înțelege universul în care ne-am născut. Este important de menționat că această atitudine filosofică antică nu intră în conflict cu știința modernă — știința, în sine, este rodul său.

În celebrul eseu despre „Religie și știință", Albert Einstein numea acest proces „sentimentul religios cosmic" și îl considera „cel mai

puternic și mai nobil motiv pentru cercetarea științifică".[9] Stoicii ar fi fost de acord cu el. Indiferent de terminologia folosită de stoici, modul lor de a privi cosmosul și locul nostru în univers își păstrează relevanța și în zilele noastre. Einstein (la fel ca stoicii) nu credea într-un Dumnezeu personal și nu era religios, în sens tradițional. În ciuda acestui fapt, el a remarcat că toți cei care au făcut progrese reale în știință au fost „motivați de o profundă reverență față de rationalitatea prezentă în existență" — o observație cât se poate de stoică.[10]

Nu în ultimul rând, stoicii prețuiau foarte mult natura. Ei credeau că aceasta nu face nimic în zadar, că există un tip de rațiune prezentă în legile naturii și, datorită ei, natura este în întregime bună. Cu alte cuvinte, dacă am putea vedea modul în care universul funcționează ca întreg, la scară cosmică, am înțelege frumusețea și desăvârșirea modelului său.

*

În acest punct, putem înțelege pe deplin ce voiau să spună stoicii prin sfatul „Urmează natura". Pentru a duce o viață fericită, trebuie să ne armonizăm mintea și voința cu natura. În acest fel, ne vom strădui să fim perfect raționali și virtuoși, precum natura, în viziunea lor. Vom accepta Soarta și vom respecta toate legile naturii, fără să ne plângem. Și, reușind acest lucru, viața va curge lin, pentru că vom trăi în armonie cu realitatea, în cel mai profund mod posibil, și vom fi ființe raționale.

Chiar dacă suntem muritori și fragili și trăim într-o lume în care durerea și suferința sunt inevitabile, natura, în ansamblu, funcționează în chip desăvârșit. Prin urmare, atunci când ne plângem, ne exprimăm dezamăgirea față de ordinea perfectă a naturii.

Acesta este motivul pentru care stoicii condamnau lamentările. Întrucât totul în natură urmează un model rațional, chiar dacă nu putem vedea acest lucru în ansamblu, văicărelile din motive banale sunt o insultă la adresa bunătății universului.

Oferind parcă o explicație la îndemnul lui Zenon de a „urma natura", Epictet notează: „Nu căuta să meargă lumea după voia ta, ci îndreaptă voia ta după mersul lumii. Şi vei ieşi bine".[11] Aceasta este o parte esențială a ideii sale despre fericire, libertate și liniște sufletească. Cu alte cuvinte, trebuie să ne acceptăm Soarta și orice ne oferă legile naturii. În caz contrar, nu vom cunoaște niciodată liniștea sufletească.

Există o poveste menită să ilustreze natura Sorții, care datează de la începuturile școlii stoice. Este vorba despre un câine legat cu lesă de o căruță. Atâta timp cât căruța înaintează în ritmul câinelui, acesta poate alerga vesel și gâfâind pe lângă ea. În schimb, dacă nu reușește să țină pasul, câinele va fi târât pe drum și va trăi o experiență dureroasă.[12] Este o metaforă despre urmarea naturii și acceptarea Sorții. Ne putem împotrivi Sorții, dar fără succes: vom fi târâți spre aceeași destinație, fie că luptăm, fie că nu împotriva ei. După cum spunea Cleante (cca 330–cca 230 î.Hr.), al doilea conducător al școlii stoice din Atena: „Pe cel ce vrea îl duce soarta; pe cel ce nu, ea îl târăște".[13]

Acestea fiind spuse, stoicii nu erau „fataliști" și nu credeau că lumea nu poate fi schimbată. Pentru că facem parte din rețeaua Sorții, acțiunile și deciziile noastre influențează, prin cauză și efect, viitorul și Soarta celorlalți. Totuși, trebuie să reținem că soarta și funcționarea naturii ne vor pune uneori în situații pe care nu le putem controla. Numai că trebuie să le acceptăm sau să reacționăm cu grație, în loc să ne plângem, fiindcă acestea sunt dispozițiile naturii, care este ireproșabilă.

Seneca susținea că oricine se naște încheie un contract cu viața, iar acesta presupune să acceptăm că anumite lucruri se vor întâmpla. Nu are rost să ne plângem sau să fim supărați din cauza acestor inconveniente. Un exemplu evident în acest sens este moartea, căci oricine se naște este sortit să moară. În loc să ne văităm sau să deplângem iminența morții, trebuie să o acceptăm pașnic și să înțelegem că face parte din viață.

Epictet remarca cu umor că, dacă ne curge nasul, este caraghios să ne plângem din cauza asta. Cel mai bine ar fi să ni-l ștergem, pentru că de asta ne-a dat universul două mâini.

În scrisorile lui Seneca, Lucilius este zugrăvit uneori ca un om căruia îi place să se plângă. Și, ca un bun terapeut stoic, Seneca îl ajută să înțeleagă inutilitatea lamentărilor sale. De exemplu, la începutul *Scrisorii 96*, Seneca îi răspunde lui Lucilius și îi explică unde greșește:

> Te indignezi atât de tare de câte un lucru şi te plângi atâta, fără să înțelegi că nu e niciun alt rău în toate astea decât că te indignezi şi că te plângi. Dacă mă întrebi, socot că nu există altă nenorocire pentru un om decât de a fi convins că e ceva nenorocit în firea lucrurilor. N-am să mă suport nici *pe mine* în ziua în care nu voi putea suporta ceva. [14]

Seneca spune apoi despre evenimentele supărătoare cu care se confruntă toată lumea că sunt doar „biruri ale vieții“:

> N-am să primesc încruntat nimic din ce mi se va întâmpla, n-am să plătesc niciun bir fără voia mea. Toate gemetele, toate spaimele noastre sunt însă biruri ale vieții. Nu spera şi nu pretinde, dragă Luciliu, să fii scutit de ele. [...] Într-o viață lungă se întâmplă de toate, aşa cum la un drum lung, ai şi praf, şi noroi, şi ploaie.[15]

Seneca nu înțelege de ce oamenii se plâng de lucruri banale la care ar trebui să se aștepte, în loc să trăiască în armonie cu natura și să accepte hopurile inevitabile de pe drumul vieții:

> A te supăra de aceste lucruri este tot aşa de caraghios ca a te plânge că te stropeşti pe stradă sau că te murdăreşti, mergând prin noroi. Cum e la baie, la îmbulzeală, la drum, aşa este şi-n viață: unele necazuri te ochesc anume; altele dau peste tine. [...] Printr-astfel de necazuri trebuie să străbați acest drum hurducat.[16]

„Să nu ne minunăm de [săgețile îndreptate împotriva noastră]. Pentru aceasta ne-am născut. Nimeni nu trebuie să se plângă de ele, fiindcă sunt aceleaşi pentru toți“, mai notează el.[17]

Amor fati: Iubește-ți soarta

Filosoful din secolul al XIX-lea Friedrich Nietzsche a folosit expresia *amor fati*, „iubește-ți soarta“, dar ea datează de la stoici. Seneca spunea că stoicul trebuie să „trăiască orice se întâmplă ca și cum ar vrea să i se întâmple“, pentru că universul a aprobat aceste evenimente. „Plânsul, plângerea și geamătul înseamnă răzvrătire“ împotriva bunei orânduiri a universului care ne-a dat viață și a legilor naturii care susțin activ lumea.[18] Sfatul lui Seneca seamănă cu recomandarea lui Epictet citată anterior: „Nu căuta să meargă lumea după voia ta, ci îndreaptă voia ta după mersul lumii“.

Dar cea mai frumoasă formă a *amor fati*, cel puțin după părerea mea, este exprimată în rândurile pline de iubire ale lui Marcus Aurelius, care sună aproape ca o rugăciune:

> Orice mi se potriveşte mie, o, lume, ți se potriveşte şi ție; nimic nu mi se întâmplă prea devreme sau prea târziu din ceea ce pentru tine se întâmplă la timpul potrivit. Pentru mine e fruct orice produc

> anotimpurile tale, o, natură: de la tine vine orice lucru, în tine există orice lucru, în tine se întoarce orice lucru.[19]

Acesta este un exemplu de armonizare cu natura și de venerare a înțelepciunii și bunătății ei, venit din partea unui om care a cunoscut bine ce înseamnă suferința. (Dintre cei 13 copii ai săi, doar cinci au supraviețuit până la maturitate.) Cuvintele de mai sus redau adâncul sentiment de recunoștință pe care îl simțea Marcus Aurelius pentru tot ce îi oferise universul frumos și generos, din care făcea și el parte.

În viziunea stoicilor, tot ceea ce avem este un dar din partea universului, de fapt un împrumut pe care, într-o zi, va trebui să îl restituim. Cu toate astea, mentalitatea noastră de bază trebuie să fie de recunoștință. Întrucât, chiar dacă ne împiedicăm pe drumul vieții sau ne stropim un pic cu noroi, acesta nu este un motiv să ne plângem de lumea frumoasă care ne-a creat.

Capitolul 8

Bătălia împotriva sorții: cum să faci față sărăciei și bogăției extreme

Căci este sărac nu acela care are puțin, ci acela care râvnește la mai mult.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 2.6

În caruselul Sorții

Toți oamenii sunt interesați de bani. La urma urmei, de ce nu? Toată lumea are facturi de plătit. Dar câți bani înseamnă prea puțini? Și cât înseamnă prea mulți? Fiecare are o părere despre asta, dar opinia lui Seneca este extrem de interesantă. A fost unul dintre cei mai bogați oameni ai epocii sale și, totodată, foarte conștient de pericolele psihologice și morale presupuse de goana după succesul financiar. De asemenea, a pierdut jumătate din avere peste noapte. În caruselul Sorții, uneori, ceea ce urcă trebuie să și coboare.

Fortuna era zeița romană a sorții, de aceea, după cum ai observat, uneori scriu cuvântul *Soartă* cu majusculă, fiindcă, pentru Seneca, aceasta era o putere cosmică. După părerea stoicilor, problema Sorții, favorabile sau defavorabile, este că ea nu depinde în totalitate de noi. După cum arată Seneca, lucrurile pe care ni le oferă Soarta nu sunt de fapt ale noastre. Ne pot fi luate oricând. În schimb, lucrurile cu adevărat bune — un caracter nobil — vin din interior și le putem păstra.

Seneca scrie pe larg despre Soartă care a fost, fără îndoială, cel mai mare dușman al său. „Înălțimile munților au creștetele trăsnite de fulger", spunea el.[1] El susține că, adesea, oamenii care se îmbogățesc brusc își pierd echilibrul psihologic. „Își închipuie că fericirea lor va fi veşnică, își închipuie că tot ce-a dat peste ei trebuie nu numai să dureze, dar să și sporească şi, uitând de coarda pe care toate lucrurile omeneşti sunt silite să meargă, își promit numai lor statornicia hazardului."[2]

După cum bine știi, există o sumedenie de povești despre oameni care au pierdut tot ce au câștigat la loterie. Nu toată lumea care se

îmbogățește subit are echilibrul mintal necesar ca să gestioneze situația. La sfârșitul anilor 1990, în timpul bulei *dot-com*, am cunoscut o agentă de bursă care, după ce investise 50 de mii de dolari, a ajuns milionară și apoi a pierdut totul. I-a fost frică să își vândă acțiunile, ca să nu fie nevoită să plătească impozit pe profit. Din cauza refuzului de a vinde, când bula s-a spart, a rămas cu praful de pe tobă. De asemenea, există multe povești despre celebrități care au pierdut sume uriașe din cauza stilului extravagant de viață și a lipsei de cumpătare. Ca să dau doar un exemplu, când a murit, Michael Jackson avea datorii de 400–500 de milioane de dolari.[3]

În Evul Mediu, Roata Norocului era o alegorie celebră pentru impredictibilitatea bogăției (vezi Figura 5). În aceste ilustrații, Fortuna sau Soarta, adesea legată la ochi, învârte o roată de mici dimensiuni, care seamănă cu un carusel. Roata îi ridică pe cei săraci la nivelul bogăției regilor, dar, pe de altă parte, îi coboară pe cei înstăriți la rangul de cerșetori. După cum scria Seneca: „Nu uita deci că orice situație e supusă schimbării. Tot ce se abate asupra altuia poate veni şi asupra ta".[4] De asemenea, fiindcă situația este schimbătoare, nimeni nu trebuie să fie exagerat de încrezător când lucrurile merg bine sau să se dea bătut la restriște.[5]

Figura 5. Roata Norocului. Zeița Fortuna îi ridică pe cei săraci la nivelul bogăției regilor și îi coboară pe cei înstăriți în sărăcie.

Seneca a cunoscut pe pielea lui capriciile Sorții. După cum am spus în Introducere, a devenit extrem de bogat și de celebru și a intrat în Senatul roman, dar apoi împăratul Claudius l-a exilat în insula Corsica vreme de opt ani. Și-a pierdut astfel jumătate din avere și a fost despărțit de soția lui, imediat după moartea singurului lor copil. După ce s-a întors, în sfârșit, la Roma, ca sfetnic al împăratului Nero, Seneca s-a îmbogățit și mai mult.

La scurt timp după ce a fost exilat în Corsica și a pierdut atât de mult, Seneca i-a trimis următorul mesaj mamei sale, Helvia, reflectând asupra celor întâmplate:

> Nu m-am încrezut niciodată în soartă, nici chiar atunci când părea să fie pașnică; tot ce-mi oferea plină de generozitate — averi, onoruri, autoritate — am așezat acolo de unde puteau fi luate fără să-mi provoace tulburări. Am pus distanță mare între darurile acelea și mine: în felul acesta, ea mi le-a luat, nu le-a smuls. Soarta potrivnică l-a zdrobit numai pe cel pe care l-a înșelat fiindu-i binevoitoare.[6]

Înainte ca banii să conducă lumea, totul era gratuit

În *Scrisoarea 90*, Seneca spune că, înainte de dezvoltarea civilizației, oamenii trăiau mai simplu și mai liber. Povestea lui Seneca se concentrează în jurul ideii de *bogăție naturală*: natura oferă gratuit toate lucrurile de care are nevoie o ființă. De exemplu, cu puțin efort, un animal găsește în habitatul său toate cele necesare pentru a supraviețui.

Același lucru era valabil, susține Seneca, și pentru primii oameni. „Natura n-a fost atât de haină cu noi", scrie el. „Ea nu ne-a poruncit nimic din toate acestea; ca să ne ducem zilele nu trebuie să căutăm, zbătându-ne din greu. Ne-am născut prevăzuți cu ce trebuie". Și continuă:

> *Noi* ne-am creat tot felul de greutăți, disprețuind ce-i lesnicios. Acoperământ, veşminte, alimente, mâncare şi tot ce-n ziua de azi a devenit o treabă amarnică erau la tot pasul, degeaba, uşor de procurat. Căci măsura în toate era aşa cum o cerea nevoia. Noi am

făcut ca aceste lucruri să fie prețioase, minunate, noi le-am făcut demne de a fi dobândite prin mari şi multe abilități.[7]

Ideea că „nevoile naturii sunt puține" este des întâlnită în toate scrierile lui Seneca. Noi suntem cei care îngreunăm lucrurile mai mult decât ar fi cazul. Primii oameni duceau o viață rustică, dar trăiau în siguranță și libertate sub acoperișurile lor de paie. Pe când cei care trăiesc sub acoperișuri de marmură și aur viețuiesc într-o stare de servitute. Comentând despre romanii bogați din vremurile sale, Seneca notează: „A dispărut acea măsură firească ce limita dorințele conform mijloacelor necesare: a dori cât ți-e de ajuns este azi semn de bădărănie şi de mizerie".[8]

În cele din urmă, lăcomia a adus cu sine sărăcia. Fiindcă și-au dorit mai mult decât aveau nevoie, oamenii au pierdut totul. În timpurile străvechi, ei aveau grijă unii de alții în mod egal, susține Seneca. Dar mai târziu, oamenii mai puternici și mai lacomi „s-au năpustit asupra celor slabi". Ei „au tras totul de partea lor" și „i-au împins pe ceilalți la strâmtoare".[9] Apoi, pe măsură ce situația s-a agravat, oamenii au devenit orbiți de ideea de bogăție și seduși de dorința de a se lăuda cu avuția lor. Astăzi, am numi acest năravă „goană după faimă și avere", pe când Seneca spunea că „bogăția nu vrea decât să se fudulească".[10]

În loc să încurajeze goana după faimă și avere, care conduce la suferință, Seneca pleda pentru calea cumpătării voluntare. După cum îi scria lui Lucilius: „Să măsori totul după dorințele firești, pe care le poți mulțumi fără bani sau cu puțini bani. [...] Natura nu doreşte alta decât să mănânci!"[11]

Pericolele bogăției extreme

Cel care se bizuie pe ce-i întâmplător îşi creează
prilejuri nenumărate şi nesfârşite de tulburare.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 74.6

În opinia lui Seneca, bogăția exagerată ascunde numeroase pericole. Epicur, fondatorul unei școli care rivaliza cu cea a stoicilor, scria că: „Pentru cei mai mulți averile agonisite înseamnă nu încetarea, ci înlocuirea chinurilor".[12] Aceasta este una dintre puținele învățături epicuriene cu care Seneca a fost de acord.

După cum remarca, printre alții, autorul de cărți de afaceri Timothy Ferriss, îmbogățirea bruscă le amplifică oamenilor trăsăturile de

caracter deja existente. Pe cei echilibrați, cum ar fi Warren Buffett — cu o avere de aproximativ 83 de miliarde de dolari la momentul scrierii acestui capitol —, bogăția nu îi tulbură. El locuiește în continuare într-o casă pe care a cumpărat-o în 1958, cu 31 500 de dolari. Mănâncă des la fast-fooduri ieftine — gen McDonald's — și conduce o mașină oarecare. Aceste fapte sugerează că stilul lui de viață este liniștit și că nu este atras de extravaganțe. Însă, după ce se îmbogățesc, unii oameni devin plini de sine și li se amplifică trăsăturile negative de caracter, despre care Seneca a scris în detaliu. Bogăția ne afectează diferit, dar pe unii îi răvășește complet: „Mărirea e chinuitor lucru: se frământă singură, tulbură mintea în fel şi chip. Pe fiecare îl ațâță spre altceva: pe unul spre putere, pe altul spre plăcere; pe unul îl îngâmfează, pe altu-l moleşeşte şi-l topeşte de tot".[13]

Seneca folosește termenul de „mărire", dar astăzi s-ar numi *infatuare psihologică*. „Bogăția îl îngâmfează pe om, dă naştere trufiei, atrage invidia şi strică până într-atât mintea, încât se încântă chiar de faima unei bogății care poate dăuna", scrie el în altă parte.[14]

Un mare pericol al bogăției extreme este că îi face pe unii oameni să devină dependenți de lux, de extravaganțe și de traiul peste posibilitățile lor. Altfel spus, ei aruncă virtutea cumpătării pe fereastră. În cazuri extreme, luxul devine o necesitate. Seneca oferă exemplul concret al lui Apicius, un mare iubitor de bogăție, dispus să plătească oricât pe cele mai rafinate mâncăruri. După ce a cheltuit o sută de milioane de sesterți (o sumă astronomică) cu această dependență culinară, a descoperit că i-au mai rămas „doar" zece milioane. De teamă să nu moară „sărac", privat de mesele extravagante, Apicius s-a sinucis.[15]

O altă problemă este strădania noastră de a nu pierde bogăția dobândită. Ca noi, ceilalți, oamenii înstăriți trăiesc adesea peste posibilitățile lor. Dar Soarta este schimbătoare. Dacă ne cumpărăm o proprietate scumpă sau mai multe, va trebui să le întreținem. Pentru asta, vom avea nevoie de un flux consistent și continuu de bani. „Păstrarea unei mari bogății este un chin", scria Seneca și adăuga: „O mare avuție este o mare robie".[16] Ca să nu ne pierdem averea, avem nevoie de o altă avere. Și pericolul de prăbușire este direct proporțional cu amploarea bogăției, ceea ce reprezintă o sursă de îngrijorare și nefericire pentru cei care trăiesc peste posibilitățile lor.

După cum arată filosoful stoic modern William B. Irvine, faima și averea merg mână în mână, fiindcă sunt amândouă simboluri ale

statutului social. Oamenii tânjesc după recunoașterea socială, atunci când nu pot obține celebritatea și bogăția: „Dacă nu dobândesc faima universală, o caută pe cea regională, locală, popularitatea în cercul lor social sau distincția între colegi. De asemenea, dacă nu pot aduna o avere copleșitoare, ei caută bunăstarea relativă: vor să se descurce material mai bine decât colegii, vecinii și prietenii lor".[17]

Unele lucruri nu se schimbă niciodată și, după cum remarca Seneca în urmă cu două mii de ani, goana după obținerea unui statut social conduce la invidie, lăcomie și ambiție. „Oricât de mult ai avea, dacă un altul are mai mult decât tine, îți pare că, cu cât te depășește, atâta îți lipsește", scria el. „Nebunia ambiției tale va fi așa de mare, încât n-ai să te uiți la nimeni din urma ta, dacă ți-o va lua vreunul înainte".[18] Bogăția poate hrăni lăcomia, pentru că oricând putem câștiga mai mulți bani.

În cele din urmă, frica de pierdere este o altă sursă de nefericire. Seneca ne sfătuiește „să cugetăm ce e mai ușor de îndurat: a nu avea sau a pierde ce am agonisit. E de înțeles că sărăcia naște mai puține pricini de suferință, cu cât are mai puțin de păgubit".[19]

Cum să scapi de grijile financiare: „exersarea sărăciei" și cumpătarea voluntară

> *Dacă vrei să te îngrijești de suflet, trebuie să fii sărac sau asemenea unui sărac. Nu poate exista studiu filosofic folositor fără cumpătare; cumpătarea însă este o sărăcie voită.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 17.5

Dacă ți-ai făcut vreodată griji din cauza banilor, ei bine, nu ești singurul. Conform unui sondaj recent efectuat de H&R Block, 59 % dintre americani „își fac constant griji din cauza banilor".[20] Până și cei mai bogați oameni au temeri financiare, spunea Seneca, și acest lucru este încă valabil. Expertul în planificare financiară Jeremy Kisner spune că: „Potrivit unui studiu recent, 48 % dintre milionari și 20 % dintre familiile cu venituri nete foarte ridicate (între 5 și 25 de milioane de dolari) își fac în continuare griji că vor rămâne fără bani la pensie". Dacă citim scurtul său articol, „De ce își fac bogații griji financiare", vom observa că s-au schimbat foarte puține de pe vremea lui Seneca, inclusiv motivele de îngrijorare.[21]

După cum am sugerat în Capitolul 3, este absolut firesc să avem *preocupări* financiare, însă termenul de *griji* nu este cel mai inspirat.

Eliminând pur și simplu cuvântul „grijă" din vocabularul meu și înlocuindu-l cu „preocupare", am devenit mai flexibil emoțional, fiindcă grija este o emoție negativă. Prin contrast, preocuparea poate fi abordată rațional. Deși pare o schimbare minoră, rezultatele au fost vizibile în cazul meu.

În altă ordine de idei, judecând după scrisorile lui Seneca, prietenul său, Lucilius, își făcea mereu griji din cauza problemelor financiare, chiar dacă era, probabil, foarte bogat. Lucilius se întreba adesea cum să facă să se retragă și să ducă un stil de viață mai relaxat. După cum ne putem imagina, Seneca a avut o mulțime de sfaturi pentru el. Și i-a arătat că grijile lui erau în primul rând psihologice, ca ale multimilionarilor de astăzi care se tem că vor rămâne fără bani.

Mulți oameni din zilele noastre își fac, pe bună dreptate, griji cu privire la pensie. Cu toate acestea, este greu de crezut că acest lucru era valabil și pentru Lucilius, prietenul bogat al lui Seneca, care părea un adevărat expert în găsirea de scuze. Pentru a trata această problemă, Seneca i-a trimis lui Lucilius mai multe scrisori și a încercat să-i demonteze părerile despre bani și opinia că „sărăcia" este ceva îngrozitor. Seneca folosea pentru a descrie un stil de viață bun termenul de „sărăcie voită", pe care noi îl vom traduce prin cumpătare voluntară. În opinia lui Seneca, cu adevărat bogat este cel care are destul, iar cel mai rapid mod de îmbogățire este renunțarea la goana nesfârșită după avere.

Seneca l-a îndemnat pe Lucilius să trăiască în prezent și să renunțe parțial la stilul de viață extravagant, dar care nu îl împlinea:

> Te-ai cufundat într-un fel de viață care niciodată nu va pune de la sine capăt mizeriilor şi robiei. [...] Dacă ai să te întorci în viața particulară, totul va fi mai restrâns, dar îți va fi prea de ajuns. Acum ai foarte multe, venite de pretutindeni, şi totuşi nu te satură. Ce ai vrea mai bine? Să fii îndestulat în sărăcia ta sau lihnit de foame în avuția ta? Mărirea e lacomă şi-i expusă lăcomiei altora. Dacă ție nu ți-e nimic de ajuns, nici tu nu poți mulțumi vreodată lăcomia altora.[22]

Seneca susține în scrisorile lui că înțeleptul se mulțumește cu ceea ce are, iar lucrurile obișnuite, cum ar fi alimentele simple, pot oferi o mare plăcere. Dacă vrei să te îmbogățești peste noapte, nu te mai gândi cum să îți înmulțești banii, ci mai scade din dorințe, sugerează Seneca.

El îi propune lui Lucilius să facă un „exercițiu de sărăcie", pentru a vedea de cât de puține lucruri are nevoie ca să trăiască. Sfatul lui a devenit celebru, inclusiv datorită lui Tim Ferriss: „Alege-ți din când în când câteva zile; mulțumeşte-te în acest timp cu cât mai puțină şi cu o cât mai proastă mâncare, cu haine aspre şi ponosite şi spune-ți: «De asta mă temeam?»"[23]

Este, desigur, o formă de „terapie prin expunere" și un tip de antrenament pentru încercările vieții. Seneca îi spune lui Lucilius:

> Fă acest lucru trei–patru zile la rând, uneori şi mai multe; dar asta să nu fie o joacă, ci o experiență. Când te vei sătura cu două parale, atunci, crede-mă, Luciliu, vei tresălta de bucurie şi-ți vei da seamă că, spre a trăi fără griji, n-ai nevoie de noroc; cât ți-e de ajuns pentru trebuințele tale îți dă şi nenorocul.[24]

„Luciliu, începe să te familiarizezi cu sărăcia", îi recomandă el, ca metodă de atenuare a grijilor sale financiare.

Potrivit lui Tim Ferriss, prietenul său Kevin Kelly, autorul și cofondatorul revistei *Wired*, practică un exercițiu identic cu cel descris de Seneca. Din când în când, se instalează în sufragerie pentru câteva zile, folosește un sac de dormit și mănâncă doar fulgi de ovăz și bea cafea instant. Își amintește astfel că poate supraviețui în orice situație. La 20 de ani, Kelly a călătorit prin lume cu rucsacul în spate, aproape fără niciun ban în buzunar și a învățat, se pare, ce înseamnă cumpătarea voluntară fără sprijinul lui Seneca.

Am experimentat tehnica lui Seneca pregătindu-mi mic-dejunuri delicioase, dar ieftine: două ouă fierte, fasole pestriță fiartă și *salsa*. Varianta *gourmet* include câteva felii de avocado cu suc de lămâie și puțin ton. Uneori, și roșii uscate la soare. Calculez periodic costul unei astfel de mese. Cel mai ieftin meniu, cu fasole la conservă, costă 1,50 dolari. Iar mic-dejunul meu preferat (un burger de curcan, cu puțină pastă de măsline kalamata deasupra, fasole picantă și *salsa*) costă 2,50 dolari. Deși cheltui mai mult fiindcă mănânc în oraș, este un gând reconfortant să știu că, la nevoie, mi-aș putea umple burta cu 6 dolari pe zi, adică mai puțin de 200 de dolari pe lună. Bineînțeles, dacă aș mânca doar orez cu fasole, aș cheltui și mai puțin.

Dacă ai preocupări financiare, este un exercițiu util să calculezi suma minimă cu care ai putea trăi și să urmezi apoi acest stil de viață, cel puțin parțial.

O existență modestă, asumată voluntar, așa cum propuneau stoicii, ne oferă mai multă libertate de explorare a intereselor. Un stil de viață mai simplu este mai ieftin, prin urmare, vom munci mai puțin și vom avea mai mult timp liber.[25] Seneca scria că: „Pentru nevoile noastre cheltuim puțin; ele se potolesc cu mai nimic. Nu pântecele înfometat ne cere atâta cheltuială, ci ambiția".[26] Și adăuga într-o scrisoare către mama lui: „Cel care trăiește în limitele stabilite de natură nu se va simți niciodată sărac; dar cel care le încalcă va fi urmărit de sărăcie chiar și în mijlocul celei mai mari bogății".[27] În opinia lui Seneca, „forma cea mai grea a mizeriei este să suferi lipsuri în mijlocul bogățiilor".[28]

Valorifică darurile Sorții

> *Nu din averi izvorăşte virtutea, ci din virtute izvorăsc şi averi, şi toate celelalte bunuri omeneşti.*
>
> Platon, *Apărarea lui Socrate**, 30A–B

Seneca a observat cât de distrugătoare și de dăunătoare poate fi bogăția extremă pentru oamenii dezechilibrați, însă, în general, stoicii considerau că avuția este un avantaj: un lucru pe care ar trebui să ni-l dorim, spuneau ei, alături de sănătate, chiar dacă niciunul dintre ele nu ne va îmbunătăți caracterul.

Întrucât pleda pentru un trai simplu, dar era extrem de bogat, Seneca a fost acuzat de contemporani de ipocrizie.[29] La sfârșitul cărții sale *Despre viața fericită*, Seneca se adresează criticilor săi. Dar întreaga lui concepție despre acest subiect poate fi rezumată într-un simplu rând: putem folosi darurile sorții, atâta timp cât nu suntem înrobiți de ele.

După cum i-a spus Seneca lui Lucilius, nimeni nu poate fi cu adevărat fericit până nu se ridică deasupra bogăției. În consecință, oamenii avuți trebuie să se convingă că pot fi fericiți și fără avere. Ei trebuie să se obișnuiască cu ideea că bogăția lor poate dispărea în orice moment.[30] Cu alte cuvinte, nu trebuie să se atașeze emoțional de avere sau de alt dar al sorții.

Când locuiam în Statele Unite, aveam un vecin, Fred, care era un astfel de om. Împreună cu fiicele lui, deținea la acea vreme o companie de inginerie cu vânzări de 220 de milioane de dolari. Deși era foarte bogat, era totodată un tip cu picioarele pe pământ, sociabil, care nu a dat niciodată vreun semn de aroganță sau extravaganță. De

fapt, în ciuda succesului în afaceri, principalul interes al lui Fred era să-și ajute semenii și să lupte pentru o societate mai bună. Fundația familiei lui a donat milioane de dolari comunității locale. Un program creat de el, de care era, pe bună dreptate, mândru, a format profesional 30 de oameni ca să-i ajute să nu mai trăiască din ajutorul social. La finalul instruirii, Fred le-a dat tuturor o slujbă permanentă: o ispravă de care guvernul nu a fost în stare.

Într-o zi, am fost la el în vizită. Avea o casă cu o priveliște frumoasă, dar un interior modest, rustic. În timp ce savuram o cafea, mi-a spus: „Îmi place să mă implic în proiecte care promit o viață mai bună. Cea mai interesantă problemă, la care mă gândesc des, este cum să eliminăm sărăcia".

Am trecut odată printr-o întâmplare tragică și Fred a venit la mine acasă, să vadă cum mă simt. În timp ce discutam, mi-a zis: „Când se întâmplă astfel de lucruri, nu poți să faci altceva decât să te lași în mâinile lui Dumnezeu".

Fred era creștin, dar cuvintele lui aveau o rezonanță foarte stoică. Pentru că stoicii spuneau adesea: „Unele lucruri nu depind de noi".

În fine, Fred este întruchiparea perfectă a ideii lui Seneca, potrivit căreia bogăția ne oferă șansa să ne dovedim virtutea.

Seneca le-a oferit criticilor care l-au acuzat de ipocrizie un răspuns perfect, usturător, care mă încântă de fiecare dată când îl citesc. „Dacă mi se va lua avuția, altceva nu voi pierde. Dar dacă *voi* veți rămâne fără avere, veți fi tulburați peste măsură și veți crede că v-ați pierdut pe voi înșivă. Pentru mine, avuția își are locul său, dar pentru voi este cel mai de preț lucru. Eu sunt stăpânul averii mele, pe când pe voi averea vă stăpânește."[31]

---

* Platon, *Dialoguri socratice*, traducere colectivă, Humanitas, București: 2019 *(N.r.)*.

Capitolul 9

Gloatele sfruntate și legăturile care ne țin în viață

Mă întrebi de cine să te păzeşti îndeosebi? De mulțime.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 7.1

E timpul pentru măcel

Când i-a spus lui Lucilius că ar trebui să evite mulțimile, Seneca tocmai se întorsese de la luptele de gladiatori. Privise și ascultase mulțimile care aplaudaseră moartea unor semeni, doar ca să se distreze.

Prin urmare, când îi spunea prietenului său să se „păzească de mulțime", Seneca nu se referea doar la aglomerație. Se referea la gloatele sau adunăturile sfruntate, care pot avea un efect cumplit asupra caracterului uman, mai ales dacă ne lăsăm purtați de emoțiile mulțimii. El îi scria lui Lucilius:

> Duşmanul nostru este împreuna viețuire cu cei mulți. Nu este unul dintr-aceştia care să nu ne îmbie la vreun viciu, să nu ni-l transmită sau să nu ne păteze fără s-o ştim. Cu cât e mai mare gloata în care ne amestecăm, cu atât e mai mare primejdia.
>
> Dar nimic nu e mai păgubitor pentru bunele moravuri decât să asişti la vreun spectacol, căci prin plăcere viciile ni se strecoară mai uşor în suflet. Ce să-ți mai spun? Mă întorc acasă mai lacom, mai ambițios, mai desfrânat, ba chiar mai crud şi mai neomenos, fiindcă am fost printre oameni.[1]

Seneca spune că se așteptase la „jocuri, glume şi un pic de destindere", dar luptele s-au transformat într-un măcel după introducerea prizonierilor în arenă. Seneca descrie explicit situația: „Luptele de mai înainte fuseseră nimica toată. Acum nu mai e de glumit: sunt adevărate omoruri. Luptătorii sunt complet descoperiți; expuşi cu tot corpul atacurilor, nu dau nicio lovitură în deşert. [...] Sfârşitul luptei este moartea. Treaba se face prin foc şi fier".[2] La un moment dat, gloata începe să se agite zgomotos și să urle: „Omoară-l, bate-l, arde-l!" și așa mai departe. Iar când „se face, în sfârșit, o pauză:

«Între timp ar mai putea fi sugrumați câțiva oameni, ca să avem ceva de făcut!»"[3]

Seneca invocă acest episod pentru a susține o idee importantă: caracterul nostru este puternic influențat de oamenii cu care ne înconjurăm zi de zi. Același lucru este valabil și când participăm la mitinguri politice, evenimente sportive, procesiuni religioase sau adunări care se transformă în revolte. Dar modurile în care suntem influențați de semenii noștri, în viața cotidiană sau în mulțime, sunt, în general, aceleași: „Un singur exemplu de desfrânare sau de lăcomie ne face mult rău; un comesean năzuros te slăbeşte cu timpul de puteri şi te moleşeşte; un vecin bogat îți ațâță tot felul de pofte; un păcătos care-ți stă alături îşi scarpină rapănul de tine, oricât de curat şi de nepătat ai fi".[4]

Seneca folosește participarea sa la luptele de gladiatori ca pretext pentru a vorbi despre importanța calității oamenilor de care ne înconjurăm pentru îmbunătățirea caracterului nostru. Vom analiza imediat ideile lui Seneca despre acest subiect, dar mai întâi să aruncăm o privire asupra modului în care emoțiile și comportamentele „devin virale" în grupuri mari, o caracteristică importantă a epocii noastre dominate de internet. În mod surprinzător, ideea „viralizării" sau „contagiozității" comportamentului uman a fost descrisă clar de Seneca, încă din urmă cu două mii de ani.

Când situația devine contagioasă

Folosind o metaforă din medicină, Seneca susține că ne putem „infecta" de trăsăturile rele ale altor oameni. În vreme de molimă, remarca el, „chiar răsuflarea lor" ne poate îmbolnăvi, așa că trebuie să ne selectăm prietenii cu mare grijă, după sănătatea caracterului lor. „Când ne alegem prietenii, să-i căutăm pe cei mai puțin atinşi de defecte. Răul se răspândește când bolnavii se amestecă cu oameni sănătoşi."[5]

Nu este singura dată când Seneca spune acest lucru. Într-o altă operă, notează: „Se preiau obiceiurile celor cu care trăim şi, aşa cum anumite boli ale corpului trec de la unii la alții prin contact, la fel şi spiritul le transmite relele sale celor apropiați". De exemplu, lăcomia îşi scurge veninul în persoanele cele mai apropiate. Din fericire însă, „acelaşi, din punct de vedere opus, este principiul virtuților". Vicioșii ne molipsesc de năravurile lor, însă, împrietenindu-ne cu oameni cu un caracter nobil, devenim ființe umane mai bune.[6]

Procesul descris de Seneca poate fi numit *influență inconștientă*. Pentru a fi influențați inconștient, nu contează mărimea grupului. Poate fi și o singură persoană. Procesul este același.

De exemplu, în copilărie, nu mi-a plăcut niciodată compania fumătorilor. De fapt, am hotărât să nu fumez niciodată. Dar, la sfârșitul adolescenței, m-am înconjurat de colegi și prieteni care fumau des. Fumau la prânz, la cafea, înainte și după masă. În mod evident, în scurt timp am început și eu să fumez. După o vreme, situația s-a agravat. Am devenit atât de dependent, încât terminam un pachet de țigări pe zi. Totuși, la 24 de ani am renunțat. Fumatul și efectele sale deveniseră de nesuportat. Simțisem chiar o durere persistentă în plămânul stâng. Nicotina, după cum arată oamenii de știință, creează o dependență la fel de mare ca și heroina. Este extrem de dificil să te lași de fumat, însă, după o lună fără țigări, am început să mă simt din nou normal.

Pe la aceeași vârstă, cel mai bun prieten al meu era un tip foarte inteligent, dar incredibil de sarcastic. Replicile acide îi țâșneau pe gură ca apa dintr-o fântână arteziană. Din păcate, prin imitație inconștientă, i-am preluat comportamentul, care s-a transformat într-o trăsătură de caracter neplăcută. Câțiva ani mai târziu, m-am chinuit să mă corectez.

Seneca vorbea despre pericolul mulțimilor și contagiozitatea obiceiurilor proaste, iar noi vorbim despre postările „virale" de pe rețelele de socializare, care au devenit un element definitoriu pentru comportamentul de masă. Dacă Seneca avea într-adevăr dreptate în privința pericolului mulțimii și potențialelor efecte negative asupra sănătății noastre mintale, poate că ar trebui să fim mai precauți cu prezența noastră online. Imaginile hipnotice, emoțiile primare și furia se revarsă în cascadă pe rețelele sociale și capătă o viață proprie. Odată cu dezvoltarea pe scară largă a internetului, presa tipărită, de calitate, a intrat într-un mare con de umbră. Din păcate, știrile online care au înlocuit-o sunt concepute să stârnească indignare, să obțină clicuri și să devină virale. În mod clar, acest lucru nu poate fi benefic pentru noi, nici pe plan individual, nici pentru societate.

În secolul al XIX-lea, sociologii Gabriel Tarde (1843–1904) și Gustave Le Bon (1841–1931) au inițiat studiul psihologiei mulțimilor, care a devenit între timp un domeniu important. Tarde și Le Bon au lansat ideea de *mentalitate de turmă*, numită și *mentalitate de gloată*, despre care Seneca scrisese cu aproape două mii de ani mai devreme.

Studiile științifice arată că oamenii sunt predispuși în mod natural să imite comportamentul altora, atât în lumea fizică, reală, cât și în universul online.[7]

Lăsând la o parte studiile științifice, orice observator atent poate vedea pe rețelele sociale cum comportamentul individual este guvernat adesea de psihologia de turmă. Un exemplu în acest sens este modul în care grupurile răspund cu indignare la anumite știri, chiar dacă faptele nu sunt încă pe deplin cunoscute. În anumite privințe, când se contaminează emoțional, „gloatele de pe Twitter" nu sunt mai puțin periculoase decât gloatele propriu-zise. Când indignarea împânzește internetul, dorința de răzbunare sau linșare desființează nevoia unui proces echitabil și corect. Există nenumărate exemple de amenințări cu moartea publicate pe internet (sau trimise în privat, pe e-mail) și de oameni care încearcă să „anuleze" cariera persoanelor care, după părerea lor, le-au greșit cu ceva. Fiindcă oricine se poate molipsi emoțional, acest comportament nu este caracteristic unei singure tabere politice.

Gustave Le Bon scria în lucrarea sa devenită clasică, *Psihologia mulțimilor*:*

> Trăsătura cea mai izbitoare la o mulțime psihologică este aceea că, indiferent de indivizii care o compun, indiferent de asemănările sau deosebirile în felul lor de trai, în ocupațiile, caracterul sau nivelul lor de inteligență, simplul fapt că oamenii sunt transformați într-o masă îi investește cu un soi de suflet colectiv.[8]

Când mentalitatea de grup preia controlul, se formează „o nouă ființă, având particularități diferite de ale fiecăruia dintre celulele componente", notează Le Bon.[9]

La rândul lui, Gabriel Tarde scria că o dovadă, cel puțin parțială, a comportamentului de turmă și a mentalității de grup este că oamenii se imită inconștient unii pe alții. Și, după cum susține un gânditor mai recent, Tony D. Sampson, din cauza puterii hipnotice a imitației, emoțiile și sentimentele se răspândesc viral pe rețelele digitale și îi infectează pe alții.[10]

Influențele invizibile

Interesul lui Seneca față de influența altor oameni are legătură cu *socializarea*, un termen care a început să circule în anii 1940.

Socializarea este procesul prin care oamenii se familiarizează cu valorile societății sau cu normele unui grup mai mic.

În general, socializarea este conștientă și deliberată: de exemplu, atunci când părinții își învață copiii să fie politicoși, să se joace frumos și să respecte regulile, abilități foarte importante în viață. Totuși, alte forme de socializare sunt invizibile și relativ inconștiente: de exemplu, modul în care oamenii își însușesc anumite opinii și comportamente din mass-media, publicitate și de la grupurile de prieteni și colegi. Din această cauză, experții vorbesc despre *socializare deliberată* și *socializare inconștientă.*

Socializarea este esențială pentru dezvoltarea unei personalități echilibrate. Dar *modul* în care socializăm poate fi pozitiv sau negativ. De exemplu, părinții își pot învăța copilul să fie sincer și corect în interacțiunile sociale, pe când o altă familie îi poate transmite copilului opinii rasiste. În epoca lui Seneca, gloatele însetate de sânge, care cereau în arenă moartea și anihilarea semenilor lor, învățaseră prin socializare să se bucure de violență. În termeni psihologici moderni, putem spune că, scandând pentru moarte, mulțimea a căpătat prin contaminare emoțională o mentalitate de grup. Seneca a fost printre primii care au observat caracterul molipsitor al emoțiilor, devenit între timp un domeniu științific de studiu. De exemplu, cercetătorii au descoperit că nu doar oamenii încep să caște atunci când cineva face asta. Căscatul este contagios chiar și între specii diferite: câinii și cimpanzeii se molipsesc de la oamenii care cască.[11] Acest tip de comportament imitativ este, se pare, adânc înrădăcinat.

După părerea lor, credințele sau opiniile false provoacă suferință, dar unii stoici și-au dat seama că ne însușim aceste credințe și prin educație.[12] De exemplu, mulți părinți își învață copiii că banii sunt buni, în mod necondiționat. Dar Seneca, cel mai iscusit psiholog dintre stoici, și-a dat seama de un aspect și mai profund. Putem vedea acest lucru din metaforele despre influențele invizibile asupra psihicului uman, larg răspândite în opera lui: „infecții nevăzute", „molime", „năravuri molipsitoare", care, dacă sunt transmise „fără să știm", ne pot influența caracterul. În prezent, aceste metafore ar putea fi folosite pentru a defini socializarea „invizibilă" sau inconștientă.[13]

Psihologia ne învață că unele emoții, idei, credințe și comportamente pot avea o „calitate magnetică" și se pot transmite inconștient. După cum am observat în cazul hipnozei, *imitația* și *sugestibilitatea* sunt fenomene psihologice foarte puternice. Chiar

dacă, în mare parte, funcționează inconștient, ele sunt un factor primar în contagiozitatea stărilor mentale. Psihologii au observat totodată că obiceiurile și comportamentele sociale sunt adoptate în mare măsură prin imitație neintenționată sau inconștientă.[14]

Deși a fost, probabil, primul gânditor care a descris acest proces, intuițiile lui Seneca sunt și mai relevante în zilele noastre. Prin intermediul mass-mediei și al platformelor de socializare, influența psihologiei mulțimilor și a contaminării emoționale s-a extins cu mult dincolo de imaginația lui Seneca. Și mai grav, industrii întregi, precum publicitatea și presa online, încearcă activ să manipuleze sentimentele, convingerile și comportamentele maselor. Și, din păcate, nu este un efort într-o doară: este abordat cu rigoare științifică și bazat pe „rezultate măsurabile". De fiecare dată când dăm clic pe un link viral sau pe un titlu care ne indignează, cineva, undeva — sau un aparat — ține evidența scorului său de popularitate.

Posibila reacție a lui Seneca la această minunată lume nouă mi se pare limpede ca lumina zilei. El ne-ar spune: „Nu fiți antisociali, dar faceți un pas în spate" față de orice tip de comportament sau gândire de grup. În plus, fără doar și poate, trebuie să luăm o distanță uriașă față de orice formă de manipulare psihologică. Când spunea: „Păzește-te de mulțime", Seneca nu ne sugera să-i evităm pe oameni, în general. Ci să fim atenți la influențele la care ne expunem. Dacă ar fi avut acces la terminologia modernă, Seneca ar fi spus: „Nu vă lăsați influențate gândurile sau autonomia mintală de puterea hipnotică a mentalității de grup". Din perspectivă stoică, singurul antidot împotriva condiționării sociale inconștiente este protejarea autonomiei noastre, ca ființe raționale. Iar pentru a reuși asta, trebuie să practicăm gândirea critică.

În această privință, Seneca avea dreptate: mulțimile *pot* fi periculoase.

În căutarea unei tovărășii prielnice

> *Trebuie să ne alegem un loc prielnic*
> *nu numai sănătății trupeşti, ci şi celei sufleteşti.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 51.4

Dacă gândirea și comportamentul maselor sunt molipsitoare și nesănătoase, ce variantă avem? După ce descrie purtarea violentă și batjocoritoare pe care a văzut-o în arenă, Seneca îl sfătuiește pe

Lucilius: „Trăieşte în mijlocul celor care te pot face mai bun, înconjoară-te de cei pe care îi poți face mai buni. Sunt lucruri care merg împreună: învățându-i pe alții, oamenii învață ei înşişi".[15]

Dacă suntem înconjurați de oameni cu caractere nesănătoase, primul pas, și cel mai important, este să evităm prezența lor. „Ca să îți păstrezi mintea sănătoasă, ferește-te de cei care încurajează nebunia și de tovărășiile reciproc dăunătoare", explică Seneca.[16] Al doilea pas este să ne înconjurăm de oameni cu caractere nobile, în număr oricât de mic. Ajunge să avem alături chiar și o singură astfel de persoană. Asta pentru că oamenii virtuoși ne pot influența la fel de puternic ca și cei vicioși: „Pentru sănătate nu sunt de folos o zonă favorabilă şi o climă sănătoasă, cât este pentru spiritele prea puțin tari să se afle într-un grup bun de oameni".[17] Trăsăturile pozitive sunt la fel de molipsitoare ca și cele negative. Seneca ar fi fost de acord, cel puțin în principiu, cu celebra zicală a autorului de cărți de afaceri Jim Rohn, „Ești media celor cinci oameni cu care petreci cel mai mult timp"; așa că trebuie să îi alegi cu grijă.

Această maximă evidențiază încă o dată rolul crucial al prieteniilor și relațiilor în concepția filosofică a lui Seneca. Tovărășia oamenilor cu caractere nobile ne ajută să progresăm. „Oamenii virtuoşi îşi sunt folositori unii altora, căci ei practică virtuțile împreună". „Înțeleptul are şi el nevoie de punerea în mişcare a virtuților: aşa cum se pune în mişcare singur, tot astfel este mişcat şi de un alt înțelept".[18] Dacă vrem să dobândim înțelepciunea și să ne dezvoltăm un caracter nobil, trebuie să găsim pe cineva care să „pună în mișcare" în noi aceste calități. Iar pentru a activa calitățile altcuiva, trebuie să le activăm mai întâi pe ale noastre.

O omenire unită sau un tribalism nociv

> *Fără tovărășia semenilor, se pierde unitatea omenirii de care depinde viața noastră.*
>
> Seneca, *Despre binefaceri*, 4.18.4

Datorită *logosului* sau rațiunii împărtășite de toți oamenii, stoicii credeau în existența unei singure umanități și au avut astfel o contribuție monumentală la dezvoltarea drepturilor omului. Ideile stoice au jucat un rol în abolirea sclaviei și asigurarea emancipării femeilor în lumea occidentală, dar nu numai.

Aristotel a avut multe idei filosofice rafinate și a pus bazele cercetării științifice, însă o parte dintre concepțiile sale erau greșite și nocive. Mai exact, el credea că doar bărbații sunt înzestrați pe deplin cu rațiune. Prin comparație, după părerea lui, femeile au un grad mai scăzut de rațiune, iar „sclavii naturali" și „barbarii" (alte popoare decât grecii) sunt complet lipsiți de rațiune.[19]

Stoicii credeau în schimb că oamenii dețin exact același tip de rațiune. Altfel spus, toate ființele umane — bărbați, femei, sclavi, străini — sunt înzestrate cu rațiune, iar sufletul omenesc este, „întotdeauna și pretutindeni, același".[20] Primii creștini au adoptat această idee de la stoici. Potrivit scriitorului creștin Lactanțiu: „Înțelepciunea este dată omenirii, fără deosebire... *Stoicii au înțeles atât de bine asta, încât susțineau că până și sclavii, și femeile ar trebui să se ocupe cu filosofia*" [evidențierea noastră].[21] Altfel spus, rațiunea este o înzestrare la fel de naturală pentru oameni ca și musculatura. De noi depinde cum vom dezvolta aceste daruri.

Politicianul și scriitorul roman Cicero (106–43 î.Hr.) a studiat cu atenție stoicismul și a agreat multe dintre ideile acestei școli, fără a fi un adept oficial. Ca filosof politic, Cicero a împrumutat de la stoici și a dezvoltat ideea legii naturale, care va avea o lungă și semnificativă istorie de-a lungul timpului.[22] Aceasta se bazează pe ideea stoică a raționalității legilor naturii și a originii naturale a rațiunii umane. Pornind de la aceste premise, Cicero a ajuns la concluzia că legile umane ar trebui să fie evidente pentru rațiune: în ultimă instanță, ele ar trebui să se bazeze pe tipul de rațiune reflectat în natură, univers și în simțul nostru moral. Potrivit definiției lui Cicero *legea* este „rațiunea justă în armonie cu natura". Dacă am înțelege clar lucrurile, ne-am dori legi identice în Roma, în Atena, și în oricare alt oraș, pentru că acestea s-ar baza pe rațiunea universală, susținea el.[23]

Cu alte cuvinte, legea naturală este universală: nu a fost inventată de oameni. A fost doar descoperită. Ea ne-a fost dată de Natură, Rațiune sau „Providență" — trei termeni cu înțeles sinonim pentru stoici. Conform legii naturale, toți oamenii au drepturi înnăscute sau naturale, care sunt intrinseci naturii umane.

Epoca clasică	→	**Epoca luminilor**	→	**Epoca modernă**
Legea naturală		**Drepturile naturale**		**Drepturile omului**

Figura 6. Lunga evoluție a drepturilor omului, de la stoici la Organizația Națiunilor Unite

Deși „drepturile universale ale omului", în accepțiunea modernă, nu existau în lumea antică, originea lor poate fi identificată în ideea stoică a dreptului natural, promovată și de Cicero.[24] Stoicii lansaseră deja conceptul de egalitate între oameni. Apoi, de-a lungul secolelor, legea naturală a dat naștere ideii drepturilor naturale, idee care, la rândul ei, a condus la noțiunea modernă de drepturi ale omului (vezi Figura 6).[25] În esență, drepturile naturale *sunt* drepturile omului.

John Locke (1632–1704) și alți gânditori iluminiști s-au bazat pe ideea legilor naturale, așa cum au fost formulate de Cicero. Părinții fondatori ai Statelor Unite au fost, la rândul lor, extrem de influențați de această idee.[26] De exemplu, Thomas Jefferson (1743–1826), care a scris prima variantă a *Declarației de Independență,* era, ca și alți întemeietori ai statului american, extrem de familiarizat cu ideile lui Seneca, ale stoicilor și ale lui Cicero.[27] Concepția personală a lui Jefferson despre dreptul natural este de inspirație stoică.[28] Iar cuvintele lui, „Toți oamenii sunt creați egali", reflectă ideea stoică de egalitate umană.[29]

Cicero susținea că una dintre principalele funcții ale statului este să protejeze viața, libertatea și proprietatea cetățenilor săi. Peste câteva secole, John Locke considera că „viața, libertatea și proprietatea" sunt drepturi naturale fundamentale ale oamenilor. Când a scris *Declarația de Independență*, Thomas Jefferson a exprimat drepturile naturale descrise de Locke sub formula: „Viața, libertatea și căutarea fericirii". După cuvintele lui:

> Considerăm de la sine înțelese adevărurile următoare: toți oamenii sunt creați egali; ei sunt înzestrați de Creator cu anumite drepturi inalienabile; printre acestea se numără viața, libertatea şi căutarea fericirii.

În opinia lui Jefferson, drepturile enumerate de el sunt „de la sine înțelese" pentru rațiune și reprezintă un aspect al „Legii Naturii". Ele sunt atât drepturi naturale, cât *și* drepturi ale omului. După cum remarca istoricul Joseph J. Ellis, rândurile lui Jefferson din *Declarație*

reprezintă „cel mai des citată declarație a drepturilor omului din istorie".[30]

Aceasta este, așadar, evoluția istorică de la ideile stoice la drepturile omului din epoca modernă: de la legea naturală a stoicilor și a lui Cicero la John Locke și alți filosofi iluminiști și, în final, la Thomas Jefferson, care a reunit ideile în proclamația sa despre drepturile omului.

Jefferson a jucat, în mod evident, un rol important, dar de tranziție în abolirea sclaviei. Pe de o parte, mulți cred că nu și-a respectat pe deplin idealurile (a fost proprietar de sclavi și, prin urmare, s-a aflat în conflict cu propriile principii morale). Pe de altă parte, și-a asumat angajamentul de a pune capăt sclaviei: a pledat încontinuu pentru abolirea sclaviei, a propus planuri practice de emancipare și, în timpul mandatului său de președinte al Statelor Unite, a promulgat chiar o lege prin care interzicea comerțul internațional cu sclavi. După cum spunea Martin Luther King Jr: „Evoluția morală a universului este lungă, dar înclină către dreptate". Sclavia nu a fost desființată în timpul vieții lui Jefferson, dar lungul proces istoric de abolire a fost inițiat și inspirat de ideile stoice despre legea naturală și egalitatea umană. Jefferson a impus în centrul atenției publice aceste idei și a militat energic pentru cauza aboliționistă.

*

Dacă stoicii aveau dreptate și toți oamenii sunt o mare familie, atunci de ce există atât de multă dezbinare și polarizare în lumea de astăzi? Răspunsul simplu este că dezbinarea are legătură cu istoria noastră biologică, de animale tribale. Apartenența la un grup sau trib este o necesitate umană naturală. Prin definiție, oamenii care nu trăiesc un sentiment de apartenență se simt singuri și alienați. Lucrurile încep însă să se complice atunci când tribalismul devine nociv.

În ultimele două sute de mii de ani, specia *Homo sapiens* a trăit în organizări tribale. Din cauza acestei caracteristici evolutive, tribalismul este aproape imposibil de eliminat. Dar, după cum observă fizicianul și filosoful Marcelo Gleiser, „Un trib fără dușmani nu este, aproape prin definiție, un trib. În consecință, disputele tribale și războiul sunt un aspect definitoriu pentru umanitate". El mai notează că:

> *Dușmanul suprem împotriva căruia trebuie să luptăm acum este trecutul nostru tribal*. Un concept care ne-a slujit extrem de bine vreme de mii de ani a devenit desuet. Acum nu mai este vorba despre supraviețuirea unui trib sau altul, ci despre supraviețuirea *Homo sapiens*, ca specie. [...] Pentru prima dată în istoria noastră colectivă, trebuie să înțelegem că aparținem unui singur trib de pe aceeași planetă. [...] Suntem același trib, tribul oamenilor. Și, prin urmare, nu suntem nicidecum un trib.[31]

Stoicii au fost primii care au explicat pe larg această idee: aparținem cu toții aceluiași *cosmopolis*, spuneau ei, o comunitate globală de ființe umane interconectate. Cu alte cuvinte, suntem cetățeni ai lumii. Ca și alți stoici, Seneca a înțeles că oamenii trebuie să își dorească binele întregii umanități, al *cosmopolisului*, în ansamblu. Fără sprijinul reciproc al semenilor, societatea s-ar prăbuși. „Ne-am născut pentru viața în comun. Societatea noastră este întru totul asemenea cu o boltă de piatră: s-ar prăbuși, dacă pietrele nu s-ar opune unele altora, dar tocmai printr-aceasta se susține."[32]

Un sentiment de apartenență este esențial, pe când tribalismul toxic îi dezbină pe oameni și este contrar viziunii prosociale a stoicilor. După cum spunea Seneca: „Trebuie să trăieşti pentru altul, dacă vrei să trăieşti pentru tine".[33] În cazurile extreme, tribalismul toxic poate duce la demonizarea altora, la violență și chiar la genocid. Datorită credinței lor în unitatea umană, stoicii romani s-ar fi opus categoric politicii identitare moderne, sub toate formele sale, fiindcă aceasta îi împarte pe oameni în diverse subcategorii de gen, rasă sau orientare sexuală. Apoi, încurajează rivalitatea și lupta dintre aceste grupuri pentru statut sau privilegii, de parcă identitatea de grup ar fi mai importantă decât statutul nostru fundamental ca ființe umane. Prin tactica de tip „dezbină și cucerește" și fragmentarea familiei umane în categorii rivale, politica identitară reprezintă forma supremă de tribalism toxic a timpurilor noastre. Abordarea sa crește diviziunea socială și riscă să destrame societatea. După cum ne avertiza Seneca: „Fără tovărășia semenilor, se pierde unitatea omenirii de care depinde viața noastră".[34] În concepția stoicilor, umanitatea este una singură: toți suntem frați și surori. În loc să împărțim societatea în triburi beligerante, ar trebui să conștientizăm umanitatea comună și să ne sprijinim reciproc.

Legăturile care ne țin în viață: acasă printre ceilalți oameni

Oamenii s-au născut pentru o viață în comun,
iar societatea nu poate rămâne nevătămată decât protejându-i și iubindu-i părțile.

Seneca, *Despre mânie,* 2.31.7

Ideea lui Seneca, potrivit căreia aparținem aceleiași comunități globale de ființe unite prin rațiune și prietenie, pare foarte modernă. Fiindcă trăim într-o civilizație planetară, conectată prin rețele comerciale și de comunicații, camaraderia globală face parte din experiența noastră cotidiană.

Dar cum au apărut societatea umană și cea globală? Dacă lucrurile ar fi conduse doar de instincte tribale, lumea ar fi mult mai periculoasă și mai polarizată decât este în realitate.

Stoicii aveau un frumos răspuns la această întrebare, cunoscut sub numele de *oikeiōsis*, care datează, se pare, de la Zenon, întemeietorul acestei școli de gândire.[35] Originea termenului este cuvântul grec *oikos*, care înseamnă „casă" sau „familie". *Oikeiōsis* se referă la sentimentul de rudenie sau apartenență — afinitate — pe care îl simțim față de semenii noștri și care reprezintă sursa supremă a eticii stoice. Grație *oikeiōsis*, ne apropiem și îi îndrăgim pe ceilalți oameni, chiar dacă nu suntem înrudiți cu ei. Marcus Aurelius a scris adesea despre legăturile de rudenie dintre toate ființele umane și despre modul în care aceasta formează baza societății. După cuvintele lui: „Ființele raționale sunt născute unele pentru altele".[36]

Cea mai amănunțită explicație a modului în care afinitatea umană naturală dă naștere societății apare în scrierile lui Cicero, iar ideea de bază este simplă. „Stoicii", spune el, „cred că natura însăși îi determină pe părinți să simtă afecțiune pentru copiii lor", iar această afecțiune este „sursa din care s-a dezvoltat tovărășia umană în comunități". Afecțiunea părinților pentru copii este rațională și face parte din legea naturală. Se regăsește și la alte specii. Când vedem efortul pe care și animalele îl depun pentru a-și îngriji puii, „parcă auzim însăși vocea naturii", spune Cicero.[37] El afirmă că, pentru stoici:

> Este la fel de clar că am fost îndemnați de natura însăși să îi iubim pe cei pe care i-am născut. Din acest îndemn izvorăște o atracție comună, care unește ființele umane; datorită umanității noastre comune, trăim un sentiment de înrudire cu ceilalți.[38]

Dacă animalele, albinele de pildă, conlucrează în armonie, „în cazul oamenilor, aceste legături de tovărășie sunt mult mai intime. Am fost pregătiți de natură să formăm uniuni, societăți și state".[39] În plus, pe măsură ce îmbătrânim și ni se dezvoltă rațiunea, *oikeiōsis* extinde sentimentele noastre de rudenie către ceilalți. Prin rațiune și înțelegere aplicăm asupra societății, în ansamblu, afecțiunea naturală pe care o simțim față de membrii familiei noastre.

Stoicii mai foloseau o metodă pentru a ilustra *oikeiōsis*, legăturile care ne unesc cu semenii noștri. Ea a fost explicată de filosoful stoic Ierocle (Hierocles), contemporan cu Marcus Aurelius. Într-una dintre scrierile sale, Ierocle a descris cercurile umanității din care facem parte (vezi Figura 7) și de ce „suntem dornici din fire să fim prieteni cu toată lumea".[40]

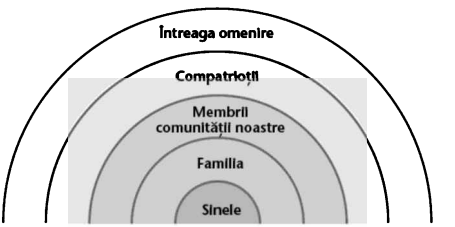

Figura 7. Variantă simplificată a cercurilor umanității, conform filosofului stoic Ierocle

În primul cerc, suntem noi, ca indivizi. Cercul reprezintă sinele individual. Următorul cerc este cel al familiei apropiate: părinți, frați, parteneri de viață și copii. Al treilea cerc este cel al rudelor mai îndepărtate: mătuși, unchi, bunici și veri. În cercurile următoare intră membrii comunității locale, respectiv compatrioții noștri. În cele din urmă, cel mai mare cerc cuprinde întreaga omenire. Mulți stoici moderni, printre care și eu, ar desena un alt cerc, și mai mare, pentru a reprezenta natura sau biosfera de care aparținem cu toții. Dar această idee nu este modernă. Ea aparține tradiției stoice antice. După cum remarcă expertul în filosofie John Sellars:

> Lărgirea cercului nostru de preocupări este un proces care nu ar trebui să se oprească după ce înglobează societatea umană. [...] La urma urmei, sentimentul nostru de *oikeiōsis* trebuie să includă întregul cosmos și să genereze un interes pentru protecția tuturor ființelor umane și a lumii naturale. [...] Când vom ajunge la cel mai

cuprinzător cerc de preocupări cu putință, vom deveni cosmopoliți — cetățeni ai cosmosului.[41]

Înțeleptul va încerca să tragă cercurile exterioare spre centru sau să le comprime, astfel încât să se simtă înrudit cu întreaga omenire, nu doar cu cei apropiați. Deși Ierocle recunoaște că o „diferență de sânge" va diminua afinitatea cu cei aflați mai departe, scopul stoic este să simțim afecțiune pentru omenire, în ansamblu, nu doar sentimente de înrudire cu cei apropiați.

În acest fel, vom deveni mai înțelepți, mai împliniți pe plan uman și nu vom ignora nevoile celor apropiați. De fapt, ne vom da seama că facem parte, întreaga umanitate și întreaga natură, dintr-o comunitate mai largă, vie. Vom înțelege apoi că aceste cercuri mai mari, din care am apărut cu toții, sunt indispensabile pentru bunăstarea și înflorirea noastră.

---

* Gustave Le Bon, *Psihologia mulțimilor*, traducere de Mariana Tabacu, Antet XX Press, București: 2003. (*N.t.*)

Capitolul 10

Cum să fii autentic și să contribui în societate

Grădina epicuriană și cosmopolisul stoic

Stoicismul a devenit cea mai răspândită și mai apreciată școală filosofică din Imperiul Roman, fiindcă promitea să ofere un sentiment de liniște interioară într-o lume stresantă, care părea, ca și epoca noastră, scăpată de sub control în mod periculos. Dar stoicismul nu era singura filosofie care le promitea adepților săi liniștea interioară. Epicurienii, numiți astfel după întemeietorul școlii, Epicur (341–270 î.Hr.), susțineau același lucru. Și, la fel ca filosofii greci anteriori, atât stoicii, cât și epicurienii erau în căutarea fericirii durabile, *eudaimonia*.

Există unele privințe în care gândirea epicuriană și gândirea stoică coincid. Totuși, din cauza diferențelor, ideile celor două școli sunt ireconciliabile. În primele 30 de scrisori trimise lui Lucilius, Seneca include la sfârșitul aproape fiecărei epistole câte o mențiune despre Epicur. Aceste zicale sau epigrame sunt în perfectă armonie cu învățăturile stoice și acoperă subiecte precum importanța vieții simple și îmbogățirea prin austeritate. Chiar dacă Seneca îi considera pe epicurieni „rivali", era extrem de receptiv și prețuia înțelepciunea autentică, indiferent de sursa ei. Îi plăcea să-i spună prietenului său Lucilius că ideile bune sunt „proprietatea comună" a umanității, indiferent cine le-a exprimat.

La fel ca în cazul semnificației moderne acordate cuvântului „stoic", stereotipurile populare și evoluția limbajului au fost nedrepte și cu epicurienii. În zilele noastre, termenul *epicurian* este rezervat celor care caută plăcerea, precum caută gurmanzii delicatesele. Deși este adevărat că epicurienii au făcut din „plăcere" temelia și scopul filosofiei lor, nu erau nicidecum hedoniști. De fapt, în concepția lor, „plăcerea" nu însemna decât o viață lipsită de durere. Or în cazul gurmanzilor, nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Epicur se hrănea mai ales cu pâine și apă, iar puțină brânză însemna un adevărat ospăț pentru el.[1]

Și stoicii, și epicurienii căutau liniștea sufletească, însă aveau opinii complet diferite despre univers. Stoicii considerau că universul este un

organism inteligent, din care toate ființele, inclusiv oamenii, fac parte. Tiparele pe care le vedem în natură, susțineau ei, sunt o reflectare a inteligenței naturii, după cum mâna unui om este o manifestare a inteligenței biologice. În schimb, epicurienii credeau că universul este format din atomi — sau particule de materie minuscule — care se ciocnesc întâmplător și se îmbină prin noroc. Să evidențiem pentru moment aceste două cuvinte: *întâmplător* și *noroc*. Deși atomismul este o idee interesantă, ea nu explică ordinea și tiparele pe care le vedem în biosferă, în natură, și care nu sunt câtuși de puțin aleatorii.[2]

O altă mare diferență între cele două școli de gândire era legată de modul în care, după părerea lor, oamenii ar trebui să contribuie în societate. Când și-a întemeiat școala filosofică, Epicur a cumpărat în afara Atenei o bucată de pământ care se numea „Grădina". Discipolii lui Epicur își petreceau timpul în Grădină, aproape ca o comunitate hippy. Epicurienii trăiau în comun, renunțând la societate. Deși scopul era obținerea liniștii sufletești, în practică acest lucru însemna evitarea oricărei posibile supărări, inclusiv nemulțumirile conjugale, obligațiile părintești și responsabilitatea politică. Celebra deviză a lui Epicur era „Trăiește neobservat" și ea rezumă într-o anumită măsură convingerile sale asociale.[3]

Pentru stoici, cultura abandonului social susținut de epicurieni ridica serioase întrebări morale, dar era și o sursă de umor. Epictet, de exemplu, avea o limbă foarte ascuțită și replicile lui sunt în continuare amuzante. Într-o zi, le-a propus discipolilor săi în glumă: „Imaginați-vă un oraş guvernat după maximele lui Epicur. Totul ar fi răsturnat, oraşul n-ar mai avea nicio formă; nici căsătorii, nici magistrați, nici colegii, nici poliție, nici educație".[4]

În schimb, stoicii susțineau cu tărie importanța implicării civice, fiindcă înțelegeau că ne-am născut pentru a fi animale sociale. În viziunea lor, facem parte din două orașe sau comunități. Prima este orașul sau comunitatea în care ne-am născut (sau unde trăim acum). A doua este *cosmopolisul*, „orașul-lume" sau „comunitatea cosmosului", care cuprinde întreaga lume și întreaga umanitate. Stoicii considerau că fraternitatea umană ne obligă să îmbunătățim societatea — nu să o abandonăm și să trăim în comunități închise, ci slujind activ comunitățile locale și societatea în ansamblu. De aceea foarte mulți stoici, precum Seneca și Marcus Aurelius, au fost oameni de stat sau funcționari în Imperiul Roman. Stoicismul i-a îndemnat să își folosească aptitudinile în slujba îmbunătățirii condiției umane.

În viziunea stoicilor, o viață autentică înseamnă să contribui în societate într-un mod benefic pentru alții. Dar, din moment ce oamenii sunt diferiți, altruismul poate lua diverse forme. La urma urmei, nu suntem făcuți toți din același aluat. Din acest motiv, primul pas către un trai autentic este cunoașterea de sine și înțelegerea naturii noastre unice.

Cunoaște-te pe tine însuți

Slujba ți-o dă întâmplarea, caracterul şi-l face fiecare.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 47.15

În Grecia antică, pe peretele templului lui Apollo din Delfi era inscripționată celebra maximă: „Cunoaște-te pe tine însuți". Deși îndemnul se referă la toate aspectele vieții, el este extrem de potrivit pentru întrebarea: „Cum putem trăi autentic și contribui în societate?" Întrucât suntem diferiți, putem avea sarcini și ocupații diverse. Pe lângă asta, mai există și contribuția întâmplării sau a Sorții. După cum explica Seneca, toți suntem responsabili de calitatea caracterului nostru, însă modul în care ne câștigăm traiul nu depinde în totalitate de noi.

Deși nu deținem controlul deplin asupra carierei noastre profesionale sau a lucrurilor pe care le putem realiza în viață, trebuie să ne străduim să obținem ce este mai bun pentru noi sau să dăm tot ce avem mai bun în meseria care ni se potrivește. Din acest motiv, „mai întâi trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine", apoi să ne gândim ce vrem să împlinim, scrie Seneca. El susține că trebuie să ne observăm cu grijă, fiindcă adesea oamenii cred că pot face mai multe decât sunt capabili.[5] Desigur, și contrariul este adevărat. Uneori, oamenii realizează mai puțin decât sunt în stare, pentru că se îndoiesc pur și simplu de abilitățile lor.

În discuțiile pe acest subiect, Seneca s-a inspirat, se pare, din gândurile unui filosof stoic anterior, romanul Panaetius (cca 185–cca 110 î.Hr.). În scrierile sale, Panaetius a descris cele „patru roluri" (sau *personae*) care contribuie la locul unui om în societate, inclusiv pe plan profesional.[6] Noi nu le vom numi „roluri", ci *factori*.

Primul factor care ne influențează este natura universală a ființei umane, ceea ce, în concepția stoică, are legătură cu raționalitatea oamenilor, care ne permite să înțelegem lumea și să acționăm în moduri pozitive. Al doilea factor este reprezentat de calitățile extrem

de variate pe care natura ni le-a atribuit individual. După cum remarca Seneca, astfel calitățile dobândite prin naștere vor rămâne cu noi pe tot parcursul vieții.[7] Diferențele fizice dintre oameni sunt enorme. De exemplu, unii sunt atletici din naștere, alții nu. Dar oamenii se deosebesc și mai mult din punct de vedere psihologic și în privința trăsăturilor de personalitate și a talentelor lor.[8] Seneca observa că:

> Sunt oameni a căror sfială e nepotrivită cu treburile politice: acestea cer o frunte înălțată cu hotărâre. Mai sunt unii care din pricina trufiei nu răzbat până la palat. Alții nu-şi pot înfrâna mânia şi la cea mai neînsemnată nemulțumire izbucnesc în vorbe nesăbuite. Iar alții, fiindcă nu ştiu să-şi pună frâu când schimbă vorbe de duh, se avântă în glume primejdioase. Ei bine, pentru toți aceştia e mai cuminte să aibă preocupări mai moderate. O fire sălbatică şi nepotolită să se ferească de ceea ce ar putea strârni-o la o libertate care s-ar întoarce împotriva ei.[9]

Pe lângă înțelegerea trăsăturilor și a capacităților noastre individuale, un al treilea factor care ne influențează este șansa, întâmplările care nu depind de noi: de exemplu, împrejurările în care am copilărit, dacă părinții noștri au fost bogați sau săraci, dacă am avut profesori buni sau nu și multe alte lucruri de genul acesta. Al patrulea factor, și ultimul, este propria voință sau autoritate: hotărârea de a lua decizii și de a acționa. Domeniul profesional ales și energia cu care ne implicăm pot avea un impact semnificativ asupra carierei și contribuției noastre în societate.

Stoicii erau de părere că trebuie să ne înțelegem însușirile, ca să nu luptăm împotriva naturii și să fugim după un lucru care ne depășește puterile. Dacă nu înțelegem cine suntem, este literalmente imposibil să trăim autentic, conștienți de sine. În fine, acest lucru este imposibil și dacă ne străduim să imităm pe altcineva ignorându-ne propria natură.[10]

După cum putem observa, stoicii latini puneau accentul pe natura universală comună tuturor oamenilor. Dar, totodată, recunoșteau importanța trăsăturilor individuale, dăruite, la rândul lor, de natură. Pentru a duce o viață fericită și împlinită în societate, trebuie să fim atenți la ambele aspecte. În acest fel, stoicii au extins ideea „urmării naturii" și au inclus la acest capitol și trăsăturile personale.

Consecvența de sine

Stăruieşte şi, mai înainte de toate, ai grijă să fii acelaşi.

Seneca, 35.4

Pentru Seneca, a trăi cu autenticitate înseamnă a avea o personalitate echilibrată. Fără un sentiment solid de sine, oamenii își schimbă planurile ca frunza aflată în bătaia vântului. „Prin asta nu spun că înțeleptul trebuie să meargă tot timpul în acelaşi pas, ci pe acelaşi drum", ne explică Seneca.[11] Acest sfat se aseamănă foarte bine cu o metaforă, tot a lui Seneca, potrivit căreia, în călătorie este important să avem o destinație reală, nu să rătăcim la întâmplare.

Consecvența și stabilirea unei „destinații" sunt produse secundare ale unei filosofii de viață adevărate. Un om cu tărie de caracter va fi unul și același, va avea un scop în viață și sentimentul vocației. Dar majoritatea oamenilor nu știu ce își doresc cu adevărat decât în ultima clipă. După cum spune Seneca, numeroși oameni nu se ghidează după un scop, ci se „lasă conduși de instinct".[12] El ilustrează această idee într-o altă scrisoare, dând un exemplu amuzant de comportament nevrotic, cum l-am numi astăzi:

> Nu e unul care să nu-şi schimbe în fiecare zi planurile şi dorinţele: acum doreşte să aibă o soţie, acum o ibovnică; acum vrea să fie rege, acum se poartă aşa încât nu-i sclav mai îndatoritor ca el; acum se împăunează până ce stârneşte invidia, acum se înjoseşte şi se face mai mic decât cei mai umili oameni; acum zvârle, acum împuşcă banul. Un spirit necugetat se dovedeşte mai ales printr-asta: se arată când într-un fel, când într-altul şi — mai urât ca orice — niciodată la fel cu dânsul. Să ştii că-i mare lucru să fii unul şi acelaşi. Afară de înţelept însă, nimeni nu este acelaşi; ceilalţi suntem schimbători în fel şi chip. Acum îţi vom părea cumpătaţi şi serioşi, acum risipitori şi năuci. Ne schimbăm mereu masca şi luăm una contrară celeia pe care-o scoatem. Prin urmare, impune-ți să te arăți până la sfârșit așa cum ți-ai propus să te înfățișezi.[13]

Oamenii cu un caracter nobil „se cunosc şi printr-asta: sunt împăcaţi cu sine, sunt statornici. Numai viciul e fără astâmpăr: se schimbă mereu. Nu cu altceva mai bun, ci cu alt viciu".[14] Din acest motiv, Seneca îl sfătuiește pe Lucilius: „Fixează-ți, odată pentru totdeauna, o regulă şi după ea potrivește-ți toată viața".[15]

Un alt mod de a trăi cu autenticitate și consecvență este să ne prezentăm lumii așa cum suntem cu adevărat. Seneca scrie despre

măștile pe care și le pun oamenii în public și despre rolurile pe care le joacă: în fața semenilor și în societate, ne comportăm altfel decât acasă. Ne prefacem și facem paradă. Problema este că, din momentul în care ne construim o personalitate neadevărată, adaptată prezenței noastre în public, riscăm să trăim în anxietate, de teamă să nu ne fie descoperită falsitatea. Există pericolul să provocăm un șoc cuiva, ca atunci când vedem fotografiile unor actrițe celebre de la Hollywood nemachiate. După cum scria Seneca, „e un chin să stai mereu cu spaima că te vede cineva altfel decât te arăți de obicei" și „e mai bine să fii disprețuit pentru că trăieşti simplu decât să fii chinuit de o prefăcătorie fără sfârșit".[16]

În cele din urmă, pentru o viață autentică, faptele noastre trebuie să coincidă cu afirmațiile și credințele noastre. Altfel spus, „Ce-i în gură, și-n căpușă" și „Practică ceea ce predici". Seneca a fost deosebit de critic la adresa filosofilor profesioniști, fiindcă aceștia nu trăiau în concordanță cu învățăturile lor. „Filosofia nu este o meserie pe placul mulțimii şi nici făcută pentru ostentație. Ea nu stă în cuvinte, ci în fapte", scria el.[17] „Pe scurt, ținta noastră să fie aceasta: să vorbim aşa cum gândim, să gândim aşa cum vorbim, vorbirea să fie în concordanță cu viața noastră. Răspunde aşteptărilor cineva care este acelaşi, fie că-l vezi, fie că-l auzi."[18]

Libertatea intelectuală

> *Un lucru de căpetenie este să ne ferim a păși ca într-o turmă, urmând cărarea pe unde o iau cu toții.*
>
> Seneca, *Despre viața fericită*, 1.3

Un mod de a trăi autentic, adoptat de însuși Seneca, este afirmarea deplină a libertății intelectuale. Datorită acestei calități, a fost unul dintre cei mai mari gânditori ai epocii sale. Totodată, este și motivul pentru care cuvintele lui par extrem de actuale. Deși mulți oameni din zilele noastre adoptă libertatea intelectuală, abordarea lui Seneca era diferită: el își afirmase libertatea intelectuală din *smerenie*. Cu alte cuvinte, a înțeles limitele și incertitudinea cunoașterii umane. Și-a dat seama că, peste secole, noile descoperiri ne vor permite să înțelegem mult mai profund lumea și universul. Cunoașterea științifică evoluează și, prin urmare, trebuie să fim receptivi intelectual. Totodată, prin gândire critică putem contribui personal la extinderea cunoașterii umane. După cuvintele lui, noi și generațiile viitoare vom înmulți

cunoștințele moștenite de la cei care au trăit înaintea noastră.[19] De exemplu, scriind despre descoperirile științifice, Seneca observa următoarele:

> Va veni o zi în care cercetarea riguroasă și îndelungată va scoate la lumină lucruri ascunse acum privirii noastre. Chiar dacă ne dedicăm întreaga viață astronomiei, nu vom descuia toate tainele unui domeniu atât de vast. [...] Va veni o vreme în care urmașii noștri se vor minuna că nu cunoșteam fapte limpezi ca lumina zilei.[20]

Gânditorii dinaintea noastră „au bătătorit drumul" în calea descoperirilor viitoare și nu au epuizat nicidecum posibilitățile cunoașterii umane, spune cu elocvență Seneca.[21] Pentru el, acest lucru era valabil atât în astronomie, cât și în alte științe. Fiindcă este o filosofie, nu o religie, stoicismul se bazează pe argumente, nu pe credințe. Dacă argumentele stoicismului ți se par credibile, testează-le practic și folosește-l ca filosofie de viață. Un stoic adevărat nu ți-ar cere niciodată să crezi în ceva. Poate că acesta este unul dintre motivele pentru care filosofia stoică este atât de atractivă pentru cei care se declară umaniști seculari.

Seneca era un gânditor independent și de aceea nu este surprinzător că a fost uneori critic la adresa primilor stoici. De exemplu, a evidențiat problemele câtorva dintre argumentele lui Zenon, fondatorul școlii filosofice. Și nu a ezitat să critice logica lui Chrysippos (cca 279–cca 206 î.Hr.), unul dintre cei mai influenți stoici timpurii, pe care o considera excesiv de abstractă și lipsită de forță.[22] Seneca era de părere că filosoful trebuie să dovedească gândire critică, nu credință. Cu toate că era de acord cu și respecta preceptele precursorilor stoici, a scris următoarele: „Înseamnă oare că nu-i urmez pe înaintaşi? Îi urmez, dar îmi îngădui să mai descopăr şi eu câte ceva, să mai schimb sau să las la o parte ceva. Nu sunt robul, ci părtaşul ideilor lor".[23]

Deși foarte puțini oameni au observat acest lucru, Seneca a *dezvoltat* gândirea stoică în multe direcții semnificative. A ajutat-o să progreseze prin observațiile sale profunde asupra psihologiei și motivațiilor umane. Primii stoici au descoperit că falsele convingeri provoacă suferință psihologică. Dar Seneca a fost primul stoic care a explicat mult mai amănunțit modul în care aceste credințe false sunt asimilate prin socializare și condiționare socială.

Într-un pasaj absolut memorabil, Seneca afirmă că va călca pe urmele înaintașilor săi, dar va rămâne receptiv la noile descoperiri:

> Cât despre mine, eu voi apuca pe drumul cel vechi, dar, dacă voi găsi un altul mai scurt şi mai drept, voi porni pe acesta. Cei care au frământat aceste probleme înaintea noastră nu ne sunt stăpâni, ci călăuze. Adevărul este deschis tuturor. Nimeni încă nu l-a luat în stăpânire. O mare parte dintr-însul a rămas şi pentru urmaşi.[24]

Perseverența stoică: „A deveni invincibil"

> *Sunt o mie de alte situații în care încăpățânarea depăşeşte orice obstacol şi dovedeşte că nimic nu este greu, dacă mintea însăşi îşi impune răbdarea.*
>
> Seneca, *Despre mânie*, 2.12.5

Să zicem că te înțelegi pe tine însuți și îți cunoști capacitățile. Ai analizat proiectul sau cariera în care vrei să te implici și totul arată bine. Aparent, se potrivește perfect cu talentele și abilitățile tale. Dar atunci când îi dai bătaie, proiectul eșuează.

Stoicii ne îndemnau să avem răbdare și capacitate de îndurare, dar am descoperit că există momente în care este mai rațional să trecem mai departe. Depășirea momentului poate fi o altă modalitate de a dovedi perseverență și de a transforma greutățile în ceva pozitiv. A fi perseverenți nu înseamnă să fim masochiști, să ne izbim cu capul de același perete, zi după zi. Pe de altă parte, nu este o dovadă de virtute sau chibzuință să alergăm după un lucru care s-ar putea să nu fie în interesul nostru pe termen lung. Perseverența înseamnă să depășim momentul și să progresăm pe plan general. Detaliile specifice variază întotdeauna de la caz la caz.

Capacitatea umană de a îndura este, după părerea stoicilor, o calitate umană esențială. Seneca scria că „trebuie să semeni şi după un an rău. Adesea belşugul unui singur an acoperă pagubele unui pământ neroditor mai mulți ani în şir". „Oamenii pornesc pe mare şi după câte un naufragiu [...] Viața s-ar împotmoli repede într-o stearpă nelucrare, dacă ar trebui să fugim de tot ce ne supără".[25]

Stoicii credeau că nimic exterior nu-l poate vătăma pe un înțelept, atâta timp cât virtutea lui rămâne intactă. Seneca a scris o lungă lucrare despre acest subiect, care a supraviețuit până în zilele noastre. Este intitulată în prezent *Despre constanța înțeleptului*, dar se numea

inițial *Despre modul în care înțeleptul nu poate fi vătămat sau insultat*.[26] Asta nu înseamnă că stoicul este invulnerabil fizic. După cum remarca Seneca, și un înțelept stoic poate fi bătut, poate pierde un mădular sau poate suferi dureri extreme. Pentru stoici, acestea sunt evenimente nefericite, dar care nu îi rănesc. Un stoic poate fi *rănit* doar lezându-i virtutea, bunătatea sau caracterul.

Pentru a explica perseverența, Seneca dă exemplul unui sportiv olimpic care își epuizează adversarul prin răbdare. (În latină, cuvântul „răbdare", *patientia*, are sensul de „rezistență".) În mod similar, rezistența mintală înseamnă că înțeleptul dobândește, printr-un antrenament îndelungat, răbdarea de a îndura sau de a ignora pur și simplu orice atac asupra caracterului său. Și Epictet folosește o analogie sportivă. După părerea lui, chiar dacă pierdem o luptă, trebuie să ne ridicăm, să ne antrenăm în continuare și să concurăm din nou. Apoi, când vom obține în sfârșit victoria, va fi ca și cum nu am fi fost doborâți niciodată.[27] Câteodată, simplul fapt că ne continuăm drumul este o uriașă victorie.

Greutățile și nenorocirile nu le sunt străine stoicilor. Dar invincibilitatea lor se datorează faptului că nu se dau bătuți niciodată. Stoicii valorifică la maximum orice situație, chiar și eșecurile, dezastrele sau dificultățile financiare. Dacă sunt doborâți, stoicii se ridică, se scutură de praf, se antrenează și își continuă drumul.

Cum să ai un rol în societate

Romanii apreciau foarte mult o întrebare lansată de școlile filosofice grecești, pe care ei au reformulat-o astfel: Ce e de preferat: Să duci o viață dedicată slujirii statului roman sau o viață tihnită, dedicată filosofiei?

Epicur susținea că înțeleptul trebuie să evite funcțiile politice, fiindcă riscă să își piardă liniștea sufletească. În schimb, primii stoici greci considerau că, dacă are ocazia, înțeleptul trebuie să ocupe funcții politice, fiindcă va contribui astfel la dezvoltarea societății.[28]

Bineînțeles, în zilele noastre, situația este mult mai complexă și mai nuanțată decât în acest exemplu simplu, în alb și negru. În Antichitate, una dintre cele mai sigure modalități de a contribui la bunul mers al societății era cariera politică. Aceasta deschidea totodată drumul către îmbogățire. În prezent, însă, politica nu mai este singura modalitate de implicare civică. De fapt, în unele cazuri, este o soluție foarte *proastă*, fiindcă pierdem timpul încercând să reparăm un sistem

disfuncțional. De asemenea, este o mare diferență între a fi funcționar al statului în zilele noastre și a fi principalul sfetnic al împăratului, cum era Seneca.

Seneca a respins și el această soluție în alb și negru. Ca și noi, el avea o viziune mult mai nuanțată. Fiind un bun stoic, Seneca s-a implicat în politică, dar cu toate astea, în scrisori își sfătuia neîncetat prietenii să se retragă din funcțiile oficiale și să studieze filosofia.

În mod ironic, deși primii stoici greci susțineau că filosoful trebuie să se implice în politică, niciunul dintre ei nu a făcut-o. Totuși, după cum arată Seneca, întemeietorii școlii Stoa au încurajat dezvoltarea legilor, dar nu pentru un singur stat. Filosoful îndrumă și slujește „întreaga omenire [...] de azi și de mâine".[29] Seneca scrie că: „Nu-i cerem altceva omului decât să fie folositor societății. Dacă poate, întregii societății; dacă nu, măcar unei părți din ea. [...] Când omul îi este folositor aproapelui, devine sprijin al întregii societăți".[30]

Seneca era de părere că înțeleptul stoic nu trebuie să se ocupe, indiferent de împrejurări, de treburile statului sau ale comunității.[31] Dacă situația este fără ieșire, la ce bun să facă una ca asta? În schimb, dacă alege o viață tihnită, odihna activă poate fi de folos posterității.[32] Aceasta era de altfel și concepția lui Seneca despre viața și opera lui. Regreta aproape sigur timpul în care lucrase pentru Nero și voia să îndrepte lucrurile cât mai era încă în viață. El i-a scris lui Lucilius:

> Lucrez pentru urmaşi. Pentru ei scriu câte ceva, ce le-ar putea folosi. Aştern pe hârtie unele îndemnuri de bine, ca nişte reţete de medicamente utile, al căror efect binefăcător l-am încercat pe propriile mele bube. [...] Arăt altora calea cea bună, pe care eu am aflat-o târziu, obosit de o lungă rătăcire.[33]

Deosebit de important este faptul că Seneca i-a spus lui Lucilius că scria pentru generațiile următoare, adică *pentru noi*. El considera că opera sa orientată către viitor era mult mai importantă decât orice contribuție ar fi putut avea în Senatul Roman sau în sfera politică și socială coruptă a epocii sale.

Seneca avea o încredere incredibilă în munca sa. Nu se îndoia că scrierile sale își vor găsi cititorii în viitor. „Voi avea trecere la urmaşi", scria el. Și sugera că va scoate din uitare chiar și numele lui Lucilius.[34] Îndrăznețele predicții ale lui Seneca au fost absolut întemeiate. În prezent, douăzeci de secole mai târziu, *Scrisorile* lui către Lucilius reprezintă una dintre cele mai bine vândute scrieri de filosofie antică.

După cum îi spunea prietenului său: „Cine se gândește doar la lumea vremii sale pentru puțini inşi s-a născut. Vor trece peste noi mii de ani şi mii de popoare; la aceasta gândește-te".[35]

Fie că lucrăm pentru cei apropiați sau pentru generațiile viitoare, ambele abordări sunt admirabile. Seneca dovedește că ne putem aduce contribuția în societate în nenumărate moduri, fie că lucrăm în beneficiul unui singur om, fie al mai multora. Indiferent de abilitățile și talentele noastre individuale, există o cale deschisă pentru toată lumea.

Capitolul 11

Cum să trăiești din plin, nepăsător față de moarte

Viața s-o măsurăm după fapte, nu după durată.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 93.7

Ca să trăieşti mult ai nevoie de noroc,
ca să trăieşti destul e nevoie să ai suflet.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 93.2

Testul suprem de caracter

„Oriunde mă întorc, văd semnele bătrâneții mele", îi scrie Seneca lui Lucilius. El îi povestește că tocmai a sosit la vila sa din împrejurimile Romei și a discutat cu administratorul proprietății despre costul ridicat al întreținerii clădirii care se năruia. „Vechilul îmi răspunse că vina nu e din neîngrijirea lui, că el face tot ce poate, dar casa este veche. Casa asta s-a înălțat sub ochii mei. Ce-oi fi ajuns eu, dacă pietrele de pe vremea mea s-au făcut praf?"[1]

La vremea aceea, Seneca avea peste 65 de ani şi începuse să simtă chinurile vârstei. Totuși, în unele privințe, bătrânețea i se părea plăcută. Una peste alta însă, cu cât înaintăm în vârstă, cu atât problemele devin mai complicate. Bătrânețea, spunea el, este o boală lungă de care nu te mai vindeci niciodată; iar odată decăzut, trupul omenesc este ca o corabie care se umple de găuri, una după alta.

În Sarajevo, unde locuiesc în prezent, văd aproape zilnic oameni foarte bătrâni, la un pas de moarte. Adesea, unii dintre vecinii mei — slabi, plăpânzi și gârboviți — străbat în pas de melc, cu bastonul în mână, vechile străzi pietruite, riscând să se prăbușească în orice moment și să moară. Cu toate acestea, faptul că există oameni bătrâni care ies la plimbare este înălțător și emoționant pentru mine. În primul rând, este încântător să întâlnești oameni care au trăit atât de mult, înfruntând adesea vitregiile sorții, și este imposibil să nu fii cuprins de un sentiment de duioșie față de ei. În al doilea rând, ei îmi reamintesc negreșit că toți suntem muritori. Nu în ultimul rând, situația este foarte diferită de cea întâlnită în Statele Unite.

Spre deosebire de multe alte țări, Statele Unite au reușit un truc de talie mondială, ascunzându-i pe bătrâni (și orice altă amintire a morții). Prin clădirile strălucitoare din oțel și sticlă, centrele comerciale și suburbiile întinse, peisajul american a fost sterilizat și „epurat" artificial, astfel încât oamenii foarte bătrâni apar rareori în public. Dar în orașul istoric Sarajevo, cu clădiri din piatră care datează de secole, cartiere bine organizate și străzi pietruite, oamenii foarte bătrâni, care umblă șontâc de colo colo, sunt o componentă fericită a vieții de zi cu zi. Ei îmi amintesc că viața nu este lipsită de lupte extreme. Și când mor — ceea ce se poate întâmpla la orice vârstă —, comunitățile religioase locale publică anunțuri mortuare cu fotografiile decedaților în cartierele din întregul oraș. Este un alt obicei frumos, care ne amintește că suntem muritori.

Stoicul vrea să trăiască bine, și a trăi bine înseamnă totodată a muri bine. Stoicul trăiește bine dacă dovedește un caracter nobil, iar moartea este testul suprem de caracter. Deși fiecare moarte este diferită, stoicii romani credeau că o moarte plăcută se caracterizează prin liniște sufletească, absența văicărelilor și recunoștința pentru viața care ne-a fost oferită. Altfel spus, ca act final al vieții, o moarte potrivită se caracterizează prin acceptare și recunoștință. De asemenea, existența unei filosofii de viață și încercările de dezvoltare a unui caracter nobil sunt o garanție a întâmpinării morții fără niciun regret.[2]

Seneca a cugetat și a scris frecvent despre moarte. A făcut asta din cauza sănătății sale precare. Fiindcă suferise de la o vârstă fragedă de tuberculoză și astm, a simțit probabil toată viața amenințarea și iminența morții. În *Scrisoarea 54*, descrie în termeni plastici ultima criză de astm, care a fost cât pe ce să-l omoare. Mult mai devreme, în jurul vârstei de 20 de ani, fusese atât de bolnav și de aproape de moarte, încât se gândise să-și pună capăt zilelor ca să scape de suferință. Din fericire, din dragoste pentru tatăl său, nu și-a dus planul până la capăt. După cum povestește chiar el:

> Adeseori îmi venea să-mi pun capăt vieții: numai bătrânețile preabunului meu tată m-au oprit. Mă gândeam nu atât că n-aş putea suporta curajos moartea, cât că el n-ar putea suporta cu curaj durerea. Aşadar, mi-am impus să trăiesc. Câteodată şi a trăi înseamnă a fi curajos.[3]

Pentru stoici (dar și pentru alți filosofi antici), *memento mori* — contemplarea iminenței morții — era un exercițiu de gândire esențial,

cu beneficii surprinzătoare. Anticipând vitregiile sorții (vezi Capitolul 6), *memento mori* ne pregătește pentru finalul vieții și ne ajută să scăpăm de teama de moarte. De asemenea, ne încurajează să ne luăm viața mai în serios, pentru că timpul nostru este limitat. După cum am descoperit în mod practic, reflecția asupra propriei morți — și asupra morții inevitabile a celor dragi — a avut un beneficiu puternic, total neașteptat: am devenit mult mai recunoscător pentru timpul care ne-a rămas împreună.

Memento mori: Amintește-ți de moarte

Expresia latină *memento mori* înseamnă literalmente „amintește-ți de moarte". De-a lungul secolelor, cărturarii au păstrat adesea o imagine simbolică în propriul birou — un craniu, de exemplu — pentru a-și aduce aminte că sunt muritori.

În lumea filosofiei, Socrate este exemplul suprem al înfruntării morții cu noblețe, fără niciun dram de frică. Întemnițat sub acuzații false pentru coruperea tinerilor din Atena, Socrate a fost reținut timp de 30 de zile înainte să fie condamnat la moarte prin otrăvirea cu cucută. În momentul morții, în anul 399 î.Hr., Socrate avea în jur de 70 de ani. Dacă ar fi vrut, ar fi putut să scape foarte ușor din închisoare cu ajutorul prietenilor și să trăiască apoi în exil, în altă parte a Greciei. Dar acest lucru ar fi fost contrar credințelor sale. De asemenea, exilul i-ar fi pătat permanent reputația. Unul dintre obiectivele principale ale lui Socrate era perfecționarea societății și asta însemna că trebuia să respecte legile, chiar dacă era tratat injust.

Alegerea făcută i-a permis lui Socrate să se întâlnească în ultimele 30 de zile cu prietenii și discipolii săi și să-și continue discuțiile filosofice. El a contestat moralitatea celor care l-au condamnat la moarte printr-o replică memorabilă: „Dacă mă omorâți, vă veți face mai mult rău vouă, decât mie".[4] Acest gând a fost mai târziu foarte apreciat de stoici, fiindcă, în opinia lor, nimic nu poate vătăma caracterul unui om înțelept. Pe parcursul ultimei întâlniri cu discipolii săi, chiar înainte de moarte, Socrate a discutat și s-a îndoit de posibilitatea existenței vieții de apoi. El a mai spus că „filosofia ne pregătește de moarte", o replică memorabilă, care a fost, probabil, adevăratul început al tradiției *memento mori* (cel puțin pentru filosofi). La finalul discuției, Socrate a băut cucuta și a murit cu sufletul împăcat, înconjurat de discipoli.[5]

Potrivit lui Seneca, Epicur ar fi spus: „Fă repetiții pentru moarte", o practică pe care chiar Seneca a încurajat-o foarte mult. Pentru el și ceilalți stoici latini, moartea este „teama supremă" și, dacă învățăm să o depășim, nu mai avem niciun motiv să ne temem.

Epictet își îndemna discipolii ca, atunci când își sărută copilul de noapte bună, să nu uite că acesta ar putea muri până a doua zi. Deși acest lucru este întotdeauna *posibil*, mulți cititori moderni se crispează chiar și la simpla idee a contemplării unui astfel de gând. Însă aceasta ar putea fi o dovadă a reticenței lor de a accepta amenințarea morții sau o reprimare a gândului că moartea poate veni pe neașteptate, în orice moment. Întrucât eu însumi folosesc această metodă, pot spune cu mâna pe inimă că este perfect inofensivă, odată ce depășești disconfortul inițial. Beneficiul imens pe care îl oferă este sentimentul sporit de recunoștință pe care îl vei trăi în compania celor dragi. Făcând acest exercițiu, vei conștientiza că va veni o zi, imposibil de anticipat, care va fi ultima zi împreună — în acest fel vei simți mult mai multă recunoștință pentru timpul petrecut *acum* alături de ei. După cum ne recomanda cu înțelepciune Seneca, se cuvine să ne bucurăm de prietenii și oamenii dragi cât încă mai sunt printre noi.[6]

*

Ce înseamnă din punct de vedere emoțional să contempli propria moarte și moartea unei rude apropiate? Mă confrunt de ceva timp cu acest lucru și efectele pe care le-am observat sunt întru totul pozitive. Asta pentru că în momentul în care mă gândesc la posibilitatea morții unei persoane dragi și la faptul că timpul nostru este, prin definiție, limitat, îmi sporesc calitatea vieții. Trăiesc un sentiment mult mai profund de apreciere pentru timpul petrecut împreună. Dacă nu ne amintim că timpul nostru este limitat și finit, probabil că vom lua lucrurile ca atare.

Cel mai des mă gândesc la moarte când sunt cu fiul meu, Benjamin — în vârstă de 7 ani și jumătate în momentul scrierii acestor rânduri. Este o vârstă încântătoare, pentru că el e foarte jucăuș și capabil să poarte conversații amuzante. Am început chiar să discutăm despre chestiuni filosofice.

Desigur, celor mai mulți copii de vârsta lui le vine imposibil să înțeleagă gravitatea sau finalitatea morții, fiindcă majoritatea nu s-au confruntat niciodată direct cu pierderea unei persoane iubite. Copiii trăiesc într-o Eră de Aur din punct de vedere psihologic, în care toate

nevoile lor sunt asigurate ca prin magie. Fiindcă trăiesc într-o sferă protejată, majoritatea nu au fost încă expuși la aspectele dificile ale vieții.

Din acest motiv, am încercat să-i spun lui Benjamin câte ceva despre moarte și despre faptul că tati, mami și chiar el vor muri într-o zi. Acest demers este un antrenament stoic fundamental pentru un copil și sunt curios dacă îl va ajuta să aprecieze mai mult timpul limitat pe care îl avem împreună, chiar și la o vârstă atât de fragedă? În cel mai rău caz, va reduce foarte mult, sper eu, șocul pe care îl va trăi în momentul decesului unei persoane apropiate, fiindcă deja se va aștepta la asta.

Zilele trecute, după ce ne-am îndopat cu fast-food, am plecat spre casă cu mașina și Benjamin mi-a vorbit pentru prima dată despre Dumnezeu. Cu o încântare copilărească, mi-a explicat:

— Dumnezeu are niște puteri uimitoare. Poate să vadă și să audă totul. Dar cea mai tare superputere a lui este că este invizibil!

Am râs în sinea mea când am auzit cuvântul „superputere", de parcă Dumnezeu ar fi fost un supererou, ca Spider-Man! Dar, făcând abstracție de momentele amuzante — fiindcă Benjamin a deschis ușa discuțiilor pe teme profunde —, am adus vorba despre moarte.

— Benjamin, știi că mami, tati și cu tine vom muri într-o zi? l-am întrebat.

— Da, a răspuns el.

— Am aproape 60 de ani, i-am explicat. Deci, teoretic, s-ar putea să mai trăiesc vreo 20 de ani.

— Nu știu dacă vei trăi *chiar* atât de mult, a spus el. Dar, oricum, ceva de genul. (Mersi, Benjamin! Nu ne rămâne decât să vedem cum vor evolua lucrurile.)

— Știi că s-ar putea să *mori* în orice moment? l-am întrebat apoi.

— Nu cred că am să mor prea curând, mi-a spus el.

— Totuși, s-ar *putea*, i-am răspuns eu. Este un lucru care nu stă în puterile noastre. Ești tânăr și vei trăi, probabil, foarte mult timp de-acum încolo. Dar, ținând cont unde ne aflăm, s-ar putea să avem un accident de mașină peste cinci minute și să murim pe loc. Deci, chiar dacă ești foarte, foarte tânăr, poți muri oricând. Dacă ești în continuare sănătos, șansele să ai o viață lungă cresc. Dar, în cele din urmă, momentul morții nu depinde de noi.

Benjamin a dat din cap și mi s-a părut că a înțeles. Și, din fericire, peste câteva minute, am ajuns acasă cu bine.

*

Asta se întâmpla în urmă cu câteva zile. Ieri, l-am luat pe Benjamin de la școală. A ieșit din clădire împreună cu alți copii de vârsta lui, toți cu măști de protecție. Și eu purtam mască.

În momentul în care scriu aceste rânduri, este începutul lui 2021, primul an al pandemiei globale de Covid-19. Un nou val de infecții a cuprins întreaga Europă, iar cazurile de aici sunt la cote maxime. Organizația Mondială a Sănătății a anunțat recent că rata preconizată a mortalității cauzate de Covid-19 ar putea fi de cinci ori mai mare decât media europeană înregistrată pe parcursul primului val. Foarte *posibil* — cine știe? Singura mea certitudine este că stoicismul ne poate ajuta să înfruntăm moartea cu calm și echilibru emoțional, așa că este filosofia ideală în aceste vremuri incerte.

După ce l-am luat pe Benjamin de la școală, am avut de rezolvat niște treburi mărunte și am mers prin Sarajevo cu măștile puse. În timp ce traversam o stradă frumoasă și aglomerată din orașul vechi, Benjamin și-a strecurat mâna micuță într-a mea, pentru mai multă siguranță. Aici, traversarea este destul de periculoasă și pentru adulți, iar pentru copii, cu atât mai mult.

Un exercițiu stoic pe care l-am învățat de la Seneca este să mă comport în fiecare zi ca și cum ar fi ultima. Din acest motiv, îl întreb zilnic pe Benjamin: „Știi că te iubesc?" Îmi răspunde mereu: „Da". Îi pun această întrebare dintr-un singur motiv: vreau să știe asta, dacă chiar va fi ultima mea zi de viață.

La vârsta de 7 ani, Benjamin a învățat destul de bine să își exprime afecțiunea. În timp ce ne ținem de mână pe stradă, simt literalmente dragostea dintre noi, care se scurge de la unul la altul prin simpla atingere. Faptul că am un copil m-a învățat frumusețea conceptului stoic *philostorgia*, care înseamnă „dragoste familială".

Faptul că Epictet își îndemna discipolii să se gândească la eventualitatea morții propriilor copii poate părea nesănătos sau respingător. Însă, când mă plimb de mână cu Benjamin, trăiesc o experiență complet diferită. Exercițiul stoic al contemplării morții mă face și mai recunoscător pentru timpul care ne-a rămas împreună. Iar sufletul mi-e larg deschis.

Eliberarea de teama supremă

> *Liberează-te mai întâi de frica de moarte [...]*
> *apoi liberează-te de frica de sărăcie.*

În concepția filosofică a lui Seneca, moartea este „teama supremă", pentru că, de obicei, este cel mai rău deznodământ care ne vine în minte. Să ne imaginăm că ești psiholog și clientul tău se teme că i se va întâmpla ceva cumplit. I-ai putea sugera: „Bine, să presupunem că acest lucru s-a întâmplat *deja*. Care este cel mai grav lucru care s-ar putea întâmpla *în continuare*?"

Dacă pui aceeași întrebare de mai multe ori, ca să-ți dai seama cât de tare s-ar putea agrava situația, în cele din urmă, clientul îți va răspunde: „Și apoi s-ar putea să mor". Fiindcă moartea este, prin definiție, terminală, este greu de imaginat că s-ar putea întâmpla ceva mai grav după asta!

Din acest motiv, moartea este „teama supremă". Pe baza acestei observații, Seneca și ceilalți stoici romani considerau că, scăpând de frica de moarte, totul devine mult mai ușor. Înlăturând frica de moarte, celelalte temeri își pierd puterile.

Înfrângerea fricii de moarte este așadar esențială pentru dobândirea libertății. Seneca scria că:

> Dacă cineva moare tot pe-atât de liniştit precum era în momentul naşterii, înseamnă că a ajuns la înțelepciune. Acum însă, la apropierea primejdiei, noi tremurăm, ne pierdem cu firea, ne schimbăm la față, izbucnim în lacrimi care nu folosesc la nimic. Ce este oare mai rușinos decât să ne neliniştim tocmai în pragul liniștii? [7]

Epictet și Marcus Aurelius aveau o viziune similară. Epictet considera că sursa tuturor relelor și lașității ființelor umane „nu este moartea, ci frica de moarte".[8] Seneca susținea că oamenii care au învins frica de moarte se despart de viață mulțumiți, cu seninătate, pe când ceilalți sunt îngroziți. Cei care se tem de moarte se agață de viață „așa cum se agață de spini şi de stânci cei furați de şuvoiul apelor".[9]

Din acest motiv, afirmă Seneca, moartea este testul suprem de caracter. El îi explică lui Lucilius (vorbind însă despre sine) că oamenii pot spune orice și pot crede în curajul lor cât sunt încă în viață. Dar în clipa morții, va deveni limpede dacă vorbele lor au fost sau nu adevărate. În momentul morții, spune Seneca, va fi clar „ce progrese am făcut cu adevărat". În acest fel, moartea ne va judeca și ne va dezvălui adevăratul caracter. El scrie:

> Disputele filosofice, conversațiile savante, vorbele culese din învățăturile înțelepților, stilul îngrijit nu dovedesc adevărata putere a sufletului, căci şi fricoşii vorbesc curajos. Tot ce ai izbutit se va vedea atunci când îți vei da sfârșitul.[10]

Cum putem, așadar, să învingem frica de moarte? Fiind filosofi, stoicii au încercat să privească moartea în mod rațional. Au venit apoi cu argumente logice, pentru a demonta orice temeri asociate cu ea. În cele ce urmează, voi enumera o parte dintre aceste argumente. Ele sunt explicate pe deplin în scrierile lui Seneca și ale celorlalți stoici romani:

1. Moartea este o componentă naturală a vieții. În clipa în care ne naștem, încheiem un acord că, într-o zi, vom muri. Moartea este o componentă naturală a vieții, ca oricare alta. Din acest motiv și pentru că viața și natura sunt bune, trebuie să ne acceptăm moartea fără teamă și fără să ne plângem. În perioada în care scria epistolele către Lucilius, Seneca l-a vizitat la căpătâiul de moarte pe vechiul său prieten și profesor Demetrius, un filosof epicurian. Acesta i-a explicat lui Seneca că singurul motiv pentru care oamenii se tem de moarte este incertitudinea ei. Demetrius i-a spus următoarele:

> Cine nu vrea să moară înseamnă că n-a vrut să trăiască. Căci viața ni s-a dat sub rezerva morții. [...] Moartea este o necesitate egală pentru toți şi-i neînduplecată. Cine s-ar putea plânge că se află în starea în care se află toată lumea? Temeiul dreptății este doar egalitatea.[11]

Cu alte cuvinte, moartea nu este o pedeapsă, ci o simplă consecință a vieții. Și, fiind o lege a naturii care se aplică în mod egal tuturor ființelor vii, nu avem de ce să ne temem.

2. Orice se va întâmpla cu noi după moarte va fi bine. După cum spunea Seneca: „Moartea sau ne nimiceşte, sau ne dezrobeşte. Dacă suntem dezrobiți, după ce am scăpat de poveri, rămân lucrurile bune. Dacă suntem nimiciți, nu mai rămâne nimic: binele şi răul dispar deopotrivă ".[12] Cu alte cuvinte, dacă sufletul va fi distrus, nu va mai rămâne nimic care să simtă suferința. Iar dacă supraviețuiește, va începe o nouă aventură, într-o formă nouă. Indiferent ce se va întâmpla cu adevărat, niciun rezultat nu va fi nefast.

3. De ce ar fi îngrozitor să ne întoarcem de unde am venit? Această idee se numește „argumentul simetriei" și a fost folosită de mulți filosofi antici. Dacă moartea înseamnă pur și simplu inexistență, atunci, după ce murim, vom reveni la aceeași stare în care eram înainte să ne naștem. Dacă această interpretare este corectă, ne vom relua după moarte condiția dinaintea nașterii noastre: de ambele părți ale vieții există multă pace, fără suferință.[13]

Prin celebra sa replică, „Moartea nu înseamnă nimic pentru noi", Epicur nu încerca să braveze sau să privească moartea cu dispreț. Se referea strict la acest argument. În opinia lui, moartea nu este înspăimântătoare, pentru că nu va mai rămâne nimic din „noi" care să sufere din pricina ei.[14]

Stoicii credeau în materialitatea sufletului, a forței noastre mintale și biologice. Din acest motiv, nu au respins total posibilitatea supraviețuirii sufletului după moartea fizică, într-o formă diferită sau pentru o anumită perioadă. Dimpotrivă, au rămas deschiși la ideea că acesta ar putea să fuzioneze cu inteligența și forța vitale ale întregului univers. Seneca și Marcus Aurelius nu erau convinși de acest lucru, dar niciunul nu a respins categoric această posibilitate. În fine, indiferent ce se va întâmpla efectiv, niciunul dintre stoici nu credea că moartea este dăunătoare, nici măcar în cel mai rău caz, în care vom fi pur și simplu anihilați.

Până la urmă, de ce merită să trăim?

Prețul vieții nu stă-n durata ei, ci în felul cum o foloseşti.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 49.10

Stoicul se străduiește să *progreseze*, iar progresul este o călătorie. Pentru Seneca, călătoria are o destinație clară: dobândirea virtuții sau „desăvârșirea ființei umane". În stoicism, acest lucru presupune dezvoltarea caracterului și rațiunii, astfel încât să putem înțelege și dobândi ceea ce este cu adevărat bun în viață. Când vom ajunge la destinația finală, ne vom fi dezvoltat un caracter nobil și, în plus, vom obține libertatea umană, liniștea sufletească și bucuria durabilă (vezi Capitolul 14). În acel moment, după părerea lui Seneca, viața va fi absolut completă și vom trăi în cel mai deplin mod cu putință. Vom cunoaște ceea ce el numește „viața fericită": o stare de bine profundă și trainică. Chiar dacă mă feresc să fac paralele între tradiții filosofice diferite, când citesc ideile lui Seneca despre această stare, nu am cum

să nu mă gândesc la cuvintele „iluminare“ sau „eliberare“ din tradițiile orientale.

O viață fericită înseamnă o viață împlinită, indiferent de durata ei. În opinia lui Seneca, dacă vom cunoaște adevărata fericire sau o stare de spirit binecuvântată, o existență mai lungă nu ne va face mai fericiți. Chiar dacă nu vom fi mai satisfăcuți, zilele sau anii în plus vor fi totuși cireașa de pe tortul unei vieți deja fericite. După cum spunea Seneca, principala calitate a virtuții sau vieții fericite este că „nu are nevoie de viitor şi nici nu-şi numără zilele“. Căci „într-un timp oricât de scurt, ea se împărtăşeşte din bunuri eterne“.[15] În concepția lui, a găsi adevărata fericire înseamnă a trăi o experiență atemporală, care nu poate fi întrecută; este „culmea absolută“, scopul suprem al existenței.

Seneca a afirmat în cel puțin 12 scrieri că nu contează lungimea vieții, ci calitatea ei. Pasajul meu preferat este cel în care compară viața cu o piesă de teatru: nu durata piesei contează, ci calitatea spectacolului.[16]

Pentru Seneca, important este să dobândim un caracter virtuos, nu cât trăim. O viață fericită înseamnă o viață împlinită, indiferent de durata ei. În schimb, susține el, mulți oameni în vârstă au „vieţuit“ pur și simplu mult timp, dar nu au trăit niciodată cu adevărat. Unii oameni, din păcate, ajung să moară înainte să trăiască pe deplin.

Seneca ne oferă și un exemplu în acest sens. El îi vorbește lui Lucilius despre un prieten comun, filosoful Metronax, care a murit în floarea vieții. Cu toate acestea, Metronax a reușit să își dezvolte înainte de moarte un caracter foarte nobil. Cineva s-ar putea plânge că Metronax a murit așa tânăr. Dar Seneca este de părere că:

> Şi-a împlinit îndatoririle de bun cetățean, de bun prieten, de fiu bun; în nicio privință n-a lipsit de la datorie. Chiar dacă nu şi-a împlinit anii, viața şi-a împlinit-o. A trăit optzeci de ani? Nu. A „ținut“ optzeci de ani, afară doar dacă nu zici „a trăit“, așa cum zici că şi arborii trăiesc. Să facem, rogu-te, Luciliu, așa ca viața noastră, ca şi metalele de preț, să atârne în greutate, nu să aibă volum mare. S-o măsurăm după fapte, nu după durată.[17]

În cele din urmă, pentru Seneca, calitatea vieții este cea care ne permite să trăim pe deplin, nu durata ei.

Binecuvântările și pericolele bătrâneții

Binele însă nu constă în a trăi, ci în a trăi frumos.
De aceea înțeleptul trăiește atât cât trebuie, nu atât cât poate. [...] El se gândește mereu cum îi este viața, nu cât de lungă-i este.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 70.4

Nimeni nu știe cât va trăi; este un lucru care ne scapă complet de sub control. Acestea fiind zise, datorită progreselor medicale și tehnologice din zilele noastre, șansa să atingem o vârstă înaintată, poate chiar de 90 de ani, a crescut spectaculos față de epoca lui Seneca. Dar odată cu vârsta, apar și greutățile, ca în cazul vilei năruite a filosofului. O structură se prăbușește puțin câte puțin, pe măsură ce se învechește. Același lucru este valabil și pentru ființele care îmbătrânesc.

După părerea lui Seneca, bătrânețea poate fi o binecuvântare și una dintre cele mai plăcute perioade ale vieții. El scrie:

> S-o strângem la piept şi să iubim această bătrânețe, căci, dacă ştii s-o foloseşti, e plină de desfătări. Când poamele se trec, sunt mai gustoase ca oricând. Farmecul copilăriei este mai mare, tocmai când ea se încheie. Beţivul e fericit la ultimul pahar de vin, cel care-l turteşte şi-l îmbată de-a binelea. Orice plăcere îşi păstrează la sfârşit tot ce-i mai dulce într-însa. Cea mai frumoasă parte a vieții e cea care coboară la vale şi totuşi nu-i la marginea prăpastiei.[18]

Seneca afirmă că bătrânețea merită prețuită și poate fi una dintre cele mai fericite perioade ale vieții. Însă, dacă trăim suficient de mult, va exista un punct din care viața noastră va semăna cu „o moarte prelungită". Poate din cauza fricii de moarte, unii oameni cred că viața trebuie conservată cu orice preț, în orice condiții, chiar dacă asta înseamnă menținerea cuiva drag în viață cu ajutorul aparatelor, în ciuda faptului că este inconștient și nu are nicio speranță de recuperare. După cum probabil ai intuit, Seneca nu ar fi fost de acord cu această abordare. El scria: „Ce fel de viață este însă o moarte prelungită? Există oare vreun om care ar dori să se topească mai bine în chinuri, să piară bucată cu bucată şi să-şi dea sufletul picătură cu picătură, decât să se sfârşească dintr-odată?"[19]

„Important este cât de frumos trăieşti, nu cât de mult", a scris Seneca în mai multe rânduri.[20] Iar singurătatea pe un pat de spital, sfârșindu-se cu fiecare clipă, nu este cea mai nobilă despărțire de lume de care poate avea parte un om. Prin urmare, concepția filosofică a lui

Seneca are implicații importante pentru modul în care abordăm în zilele noastre problema finalității vieții.

Atât stoicii greci, cât și cei romani erau de acord cu sinuciderea în circumstanțe extreme, care erau mult mai des întâlnite în lumea antică decât în prezent. Dar, lăsând la o parte sinuciderea, nu există nicio îndoială că Seneca ar fi pledat cu fermitate în favoarea eutanasiei, a unei „morți bune" pentru oamenii țintuiți la pat ani în șir. În cuvintele lui: „Puțini sunt cei pe care o lungă bătrânețe îi duce nevătămați până la moarte; pentru mulți viața lâncezește într-o zăcere fără folos. Nu crezi oare că e mai grozav să pierzi putința de a-ți curma viața decât o mică parte dintr-însa?"[21]

Seneca nu credea că trebuie să tânjim după bătrânețe, dar nici să o respingem. La urma urmei, întrucât viața fiecăruia este diferită, ea poate fi o binecuvântare sau o corvoadă. După cuvintele lui: „Este plăcut să fii cu tine cât mai mult timp, atunci când ai ajuns vrednic să te bucuri de tine".[22]

În pofida acestei afirmații, Seneca susținea că, în privința lui, există un moment bine stabilit, dincolo de care va trage linia. El îi scria lui Lucilius:

> N-am să renunț la bătrânețe, dacă mă va lăsa întreg, întreg prin ce e mai bun în mine. Dar dacă va începe să-mi scrântească sau să-mi ia mințile, dacă-mi va lăsa nu viața, ci numai suflarea, voi fugi din această hardughie putredă şi pornită la vale.[23]

Este un gând perfect logic, fiindcă, pentru un stoic, viața pur și simplu nu merită trăită în lipsa facultăților mintale: capacitatea de a gândi, a cunoaște și a înțelege.

Trăiește fiecare zi ca și cum ar fi ultima din viața ta

> *Îmi dau silința ca o zi să facă cât o viață întreagă.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 61.1

Expresia „Trăiește pe rând fiecare zi" este binecunoscută. Poate că nu îi aparține efectiv lui Seneca, însă spiritul ei, da.

Seneca a susținut în repetate rânduri că oamenii devin anxioși din cauza grijilor pentru viitor. Dar acest lucru se întâmplă pentru că nu și-au „găsit" încă sinele, nu trăiesc pe deplin și nu se bucură cu adevărat de momentul prezent.

Seneca ne sfătuiește să trăim în fiecare zi „o viață completă", ca și cum ar fi ultima noastră zi de existență. Pentru Seneca, această idee se transformă într-un exercițiu mintal strălucit, care îmbină multe teme din opera sa: plenitudinea vieții fericite, importanța savurării clipei prezente, *memento mori* și eliberarea de orice anxietate, inclusiv frica de moarte.

Steve Jobs a spus odată, într-un discurs adresat studenților:

> Pe la 17 ani, am descoperit un citat care spunea ceva de genul: „Dacă trăiești în fiecare zi ca și cum ar fi ultima, cândva vei avea cu siguranță dreptate". M-a impresionat și, de atunci, în ultimii treizeci și trei de ani, mă uit în oglindă în fiecare dimineață și mă întreb: „Dacă astăzi ar fi ultima zi din viața mea, aș face în continuare ceea ce mi-am propus pentru azi?" Și de fiecare dată când răspunsul este „Nu" știu că trebuie să schimb ceva.[24]

Din păcate, nu vom ști niciodată dacă această meditație zilnică practicată de Steve Jobs a fost inspirată de un citat din Seneca. Este însă, fără îndoială, un exercițiu bun. Ne încurajează să reflectăm asupra vieții noastre, în ansamblu, inclusiv asupra calității vieții de moment.

Seneca credea sincer că fiecare zi *ar putea* fi ultima. El considera că trebuie să ne gândim la iminența morții fără niciun pic de anxietate și să o acceptăm cu bucurie, chiar dacă ar fi să sosească astăzi. În practică, asta înseamnă că nu trebuie să lăsăm nimic important nerezolvat înainte să ne culcăm noaptea.

„Aşadar, să ne rânduim viața sufletească, ca şi cum am fi ajuns la capăt. Nicio amânare. Să ne facem în fiecare zi socotelile cu viața", scria el.[25] În acest fel, nu vom considera nimic ca fiind de la sine înțeles, vom fi recunoscători pentru viața pe care am avut-o și ne vom reaminti să trăim, pe cât posibil, în conformitate cu valorile noastre profunde.

Pentru Seneca, a adormi cu sufletul împăcat, gândindu-ne că putem muri oricând, este o dovadă a unei vieți împlinite. Și atunci, când ne vom trezi dimineața, „vom fi recunoscători" și vom întâmpina o nouă zi cu bucurie. „Fericit şi deplin stăpân pe sine este numai acela care aşteaptă ziua de mâine netulburat. Cine spune «am trăit» se scoală în fiecare zi pentru un nou câştig", scrie Seneca.[26]

Capitolul 12

Dă-i durerii obolul

Cei ce se stăpânesc mai tare izbucnesc în plâns,
iar lacrimile vărsate uşurează sufletul.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 99.15

Lasă lacrimile să curgă

Primii stoici greci susțineau o teorie neobișnuit de dură și de bizară: dacă unui stoic sau unui înțelept îi murea un prieten apropiat, el nu trebuia să plângă, fiindcă aceste emoții ar fi fost întemeiate pe judecăți greșite. Seneca respingea cu fermitate acest punct de vedere și considera că lacrimile de durere sunt pe deplin justificate. El scria: „Știu că există oameni care susțin că înțeleptul nu trebuie să simtă niciodată durerea, dar gândirea lor este nemiloasă, nicidecum curajoasă".[1] În altă parte, nota: „Nu-l scot pe înțelept din rândul oamenilor şi nici nu-i alung durerile, făcându-l un fel de piatră fără simțire".[2]

Pentru Seneca, lacrimile pe care le vărsăm când pierdem pe cineva drag nu izvorăsc din judecăți greșite. Ele sunt rezultatul celor mai profunde sentimente naturale umane. Cu alte cuvinte, sunt instinctuale. Într-una dintre scrisori, Seneca povestește cât de mult a plâns la moartea unui prieten apropiat. Putem presupune fără să greșim că a plâns și la moartea unicului său copil, care a murit cu doar 20 de zile înainte ca Seneca să fie exilat pe insula Corsica de împăratul Claudius. Copilul și-a dat sufletul în brațele și sub sărutările bunicii lui — mama lui Seneca, Helvia. Lui Marcus Aurelius i-au murit mai mulți copii în timpul vieții sale și se știe că a plâns în public la dispariția prietenilor săi.

Seneca era de părere că plânsul este, pur și simplu, un răspuns fiziologic, un sentiment natural (vezi Capitolul 4). Fiindcă durerea și plânsul sunt instinctuale, ele nu se fundamentează pe credințe sau judecăți greșite, precum emoțiile negative. Seneca știa foarte bine că până și animalele deplâng pierderea urmașilor lor. Păsările suferă când se întorc în cuib și descoperă că lipsește un ou. Uneori, acest lucru se întâmplă și între specii. De exemplu, câinii suferă la moartea

stăpânului iubit, tot așa cum oamenii plâng dispariția unui animal de companie.

Seneca a abordat suferința cu multă seriozitate. De fapt, le-a trimis prietenilor sau rudelor care pierduseră pe cineva drag cinci epistole menite să îi consoleze.[3] În aceste opere, ne oferă sfaturi importante despre suferință, cum să slăbim strânsoarea durerii înainte ca aceasta să apară și cum să o transformăm în ceva mai bun: în amintiri fericite despre cei pe care i-am pierdut.

În principiu, Seneca este de părere că ar trebui să-i dăm durerii obolul. Altfel spus, trebuie să dăm frâu liber lacrimilor, fără să le forțăm să curgă și fără să ne intensificăm suferința doar pentru că suntem în prezența altora.

În opinia lui Seneca, există mai multe tipuri de lacrimi. *Lacrimile de șoc* apar atunci când aflăm că o persoană dragă a murit sau îi vedem trupul fără suflare la înmormântare. Ele nu pot fi controlate și sunt împinse să curgă de natură. Durerea pierderii ne face să suspinăm și să tremurăm din tot corpul. Aceste lacrimi sunt involuntare și nu pot fi stăpânite.[4]

Lacrimile de bucurie, ca să le spunem așa, apar atunci când ne amintim cu plăcere de un om drag dispărut. Ne gândim la vocea sa plăcută, la conversațiile fericite pe care le-am purtat cândva și la acțiunile sale remarcabile. Spre deosebire de lacrimile de șoc, acestea nu sunt incontrolabile, impuse, ci izvorăsc din amintirile fericite și plăcute pe care le avem.[5]

Uneori, lacrimile sunt de nestăpânit chiar și pentru un înțelept stoic. Nu reprezintă o emoție negativă, ci o dovadă a umanității acelei persoane. De asemenea, putem plânge și atunci când ne simțim liniștiți și împăcați sufletește.[6]

Cum să găsești calea de mijloc

> *Nu se poate, când îți moare un prieten, să nu dai o lacrimă, dar nici să-ți curgă şiroaie. Să lăcrimezi, înțeleg; să te boceşti, nu.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 63.1

> *Şi suferința are o măsură.*
>
> Seneca, *Consolație pentru Marcia*, 3.4

După părerea lui Seneca, fiindcă suntem strâns legați de cei pe care îi iubim, este firesc să suferim și să plângem la pierderea cuiva drag.

Este totodată un sentiment purificator. Durerea nu poate fi zăgăzuită; ea trebuie eliberată. Plânsul este un fenomen complex, care nu este pe deplin înțeles. Totuși, s-a descoperit că plânsul produce oxitocină și endorfine în organism. Aceste substanțe chimice ajută la ameliorarea durerii și îmbunătățesc starea noastră de spirit, ajutându-ne să ne simțim mai bine și mai liniștiți.[7]

Seneca nu avea nicio problemă cu durerea și lacrimile, atâta timp cât erau autentice sau naturale. Dar unii oameni își sporesc durerea dincolo de starea ei naturală. Mai mult, unii își împing suferința până în pragul nebuniei. De exemplu, Marcia, prima persoană cu care Seneca a corespondat pentru a o ajuta să își depășească durerea. Este aproape o necunoscută, știm însă că i-a scris, pentru că femeia era în continuare într-o stare de adâncă disperare după pierderea fiului ei, care murise cu trei ani în urmă. Seneca credea că Marcia avea curaj și un caracter puternic, însă considera că păstrase viu șocul inițial al durerii ei până în punctul în care aceasta se transformase într-o boală gravă. Cu cuvintele lui: „Te-ai înverşunat să-ți păstrezi suferința pe care ai lăsat-o să supraviețuiască fiului tău".[8]

Seneca era de părere că trebuie să încercăm să suferim cu moderație și că durerea extremă, prelungită exagerat, este nesănătoasă. El îi condamna totodată pe cei care își accentuau suferința în public. Sfatul lui către Lucilius era: „Să le îngăduim [lacrimilor] să curgă, nu să ni le impunem! Să curgă până la uşurarea chinului, nu cât va pretinde nevoia de imitație! Să nu adăugăm însă nimic la durerea noastră şi să n-o sporim, luând exemplul altora! Nevoia de a-ți arăta durerea îți cere mai mult decât durerea".[9]

Seneca a observat că, în public, oamenii plâng adesea mai tare, ca să poată fi auziți de ceilalți. Însă, după ce le pleacă privitorii, durerea lor scade, fiindcă nu mai au cui să o arate. Filosoful prețuia sinceritatea și credea că tristețea trebuie să fie autentică sau să se bazeze pe necesitățile noastre și ale naturii. Ea nu trebuie să devină niciodată o reprezentație în fața unui public.

Din acest motiv, Seneca pleda pentru găsirea unei căi de mijloc pentru durere. Suferința nu trebuie să fie lipsită de dragoste sau trăiri autentice, dar nici nu trebuie să se transforme într-o reprezentație scenică sau, și mai grav, într-o formă de nebunie. Când pierdem pe cineva apropiat, suferința continuă poate deveni o variantă nesănătoasă de autocompătimire. Pe de altă parte, absența completă a tristeții este o dovadă de insensibilitate și inumanitate. Trebuie să

căutăm un echilibru între rațiune și afecțiune autentică, chiar și în durere.[10] De exemplu, Seneca îi recomandă prietenului său Polybius, care își pierduse fratele:

> Rațiunea ți-a pus la îndemână destule mijloace, cu condiția să îndepărtezi din suferință doar ce este în plus și excesiv: căci nimeni nu trebuie nici să spere, nici să dorească interzicerea totală a durerii. Este de folos să ne menținem între aceste limite, ca durerea să nu imite lipsa iubirii și nici nebunia și să ne păstreze într-o stare de spirit pioasă, dar lipsită de tulburare. Lacrimile curg, dar se mai și opresc; se nasc gemete din adâncul inimii, dar li se mai și pune capăt: călăuzește-ți sufletul așa încât să primești încuviințare și de la înțelepți, și de la frați.[11]

În cele din urmă, este firesc ca durerea să dispară cu timpul. Dar este de preferat să renunțăm de bunăvoie la ea în loc să o lăsăm să ne epuizeze. Seneca îl sfătuia, de exemplu, pe Lucilius: „Cred că e mai bine să părăşeşti tu durerea decât să te părăsească ea".[12]

Cum să reduci șocul durerii

> *Plânge cineva că s-a întâmplat ceva despre care spune că nu se putea să nu se întâmple? Cine plânge pe cineva că a murit îl plânge că a fost om.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 99.8

Durerea trăită când pierdem pe cineva drag este imposibil de prevenit. Însă putem reduce șocul durerii dacă înțelegem dinainte că toți oamenii pe care îi cunoaștem sunt muritori și că, într-o zi, drumurile noastre se vor despărți definitiv. Seneca a mers și mai departe de-atât și a sugerat că, atunci când ni se naște un copil, ar fi bine să ne gândim: „Am născut un muritor".[13] Nu este o afirmație meschină, ci un simplu adevăr despre natura umană.

Dacă știm că cineva va muri, putem reduce șocul sau surpriza dispariției sale. Când aveam 27 de ani, tatăl meu, care a avut o viață remarcabilă, a fost internat în spital. Mi-a fost clar că sfârșitul îi era aproape. După vreo o lună, la 31 decembrie, a murit. „A plecat odată cu anul vechi", am spus eu. Dacă ar fi trăit încă șase zile, ar fi împlinit 75 de ani. La acea vreme, am trăit un puternic sentiment de durere. Dar, fiindcă toată lumea se aștepta la moartea lui, șocul inițial a fost mult mai puțin intens decât dacă ar fi murit brusc.

Seneca scria: „Cei care întâmpină din timp suferința îi reduc forța în clipa sosirii".[14] Totuși, cu greu ne putem imagina că oameni tineri, uneori mult mai tineri decât noi, pot muri în orice moment. De aceea este util să ne gândim periodic la asta. Cu toate acestea, nici măcar Seneca nu a reușit să își urmeze propriul sfat când a murit prietenul său apropiat Annaeus Serenus, la o vârstă fragedă. După cum îi scria lui Lucilius: „L-am plâns atât de mult pe dragul meu prieten". Serenus era mult mai tânăr, spune Seneca mai departe: „Niciodată nu-mi trecuse prin minte c-ar putea muri înaintea mea". În concluzie, „să ne gândim că în scurt timp vom ajunge acolo unde plângem c-a ajuns el. [...] Tot ce se poate întâmpla în vreo zi se poate întâmpla în această zi".[15]

Una dintre ideile mele stoice preferate este că tot ceea ce avem sau credem că avem ne-a fost dat de univers „cu împrumut". *Tot.* Și, într-o zi, va trebui să returnăm datoria. Seneca aduce în discuție această idee în mesajul către Marcia, care, după o lungă perioadă de timp, încă își jelea fiul ca și cum ar fi murit cu o zi înainte. Seneca îi spune Marciei: „Orice ar străluci, Marcia, în jurul nostru venind din exterior" — copii, onoruri, bogății și tot ce depinde de soarta incertă — „face parte dintr-un alai străin, încredințat nouă".[16] Nimic din toate acestea nu ne este dăruit. Seneca explică în continuare:

> De aceea se cuvine să-i iubim pe toți cei dragi nouă [...] de parcă nu ni s-ar fi promis nimic pentru veșnicie, ba chiar nici pentru un răstimp anume. Se cuvine ca sufletul nostru să-și amintească adesea să le iubească de parcă ar fi menite să se retragă, ba chiar de parcă s-ar retrage deja: orice ne-a fost dat de soartă trebuie păstrat ca o pildă a acelei sorți suverane.[17]

Epictet spunea: „Nu zice niciodată: «Am pierdut cutare lucru», ci «L-am dat înapoi»", chiar dacă este vorba despre cineva drag.[18] Seneca îi scria lui Polybius după moartea fratelui său: „Să ne bucurăm de ce ne-a fost dat și să dăm îndărăt când ne este cerut".[19] Iar în altă scriere, susținea că un om care vede corect lumea își dă seama că toate bunurile lui, ba chiar și viața sa, reprezintă un dar temporar al Sorții. Datorită acestei înțelegeri, va trăi ca și cum totul ar fi împrumutat și va fi pregătit să returneze fără mâhnire aceste daruri în clipa în care universul i le va cere înapoi.[20]

Unii cititori pot crede în mod eronat că stoicii pledează pentru detașarea emoțională de cei din jur. Nimic mai departe de adevăr. A ști că nimic nu este permanent înseamnă pur și simplu a accepta o

realitate a naturii. Nu are nimic de-a face cu capacitatea unei persoane de a iubi profund. Înțelegând că viața celor dragi este trecătoare, voi învăța să îi prețuiesc mai mult. Și voi fi recunoscător pentru timpul limitat pe care îl mai avem împreună.[21]

Transformarea durerii în recunoștință

> *Continuă să-ți amintești, dar pune capăt suferinței.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 99.24

> *Nu ar trebui să plângi pentru ceea ce ți-a fost răpit,*
> *ci să mulțumești pentru ce ai avut.*
>
> Seneca, *Consolație pentru Marcia*, 12.2

Seneca are cea mai strălucită strategie de alungare a durerii pe termen lung. Când pierdem pe cineva drag, este firesc să suferim o perioadă. Dar pe măsură ce durerea începe să se estompeze, putem înlocui sentimentele triste cu amintiri fericite și vesele.

Seneca observă că, într-un fel, durerea este egoistă și lipsită de recunoştință pentru cei dragi. În loc să fim ingrați și triști, se cuvine să mulțumim pentru experiențele minunate pe care le-am trăit împreună. El scria despre un prieten care își pierduse fiul: „Cei mai mulți nu țin socoteala câte mulțumiri au cules, câte bucurii au avut. Printre altele, această durere are şi următorul neajuns: nu numai că e zadarnică, dar e şi nerecunoscătoare".[22]

Și continuă:

> Odată cu prietenul, îngropi şi prietenia? De ce te plângi că l-ai pierdut, dacă nu-ți foloseşte că l-ai avut? Crede-mă, o mare parte dintr-aceia pe care i-am iubit, chiar dacă soarta ni i-a răpit, rămân cu noi. Timpul care a trecut este al nostru şi nicio vreme nu-i mai pusă la adăpost decât cea care a fost.[23]

Seneca are dreptate că, odată cu trecerea timpului, durerea poate fi înlocuită cu amintiri fericite. Câțiva ani după moartea tatălui meu, la sfârșitul fiecărui an, în preajma morții lui, eram încercat de tristețe. De parcă s-ar fi căscat un hău acolo unde ar fi trebuit să fie el. Numeroși oameni care și-au pierdut rudele sunt familiarizați cu acest tip de tristețe. Dar asta se întâmpla cu mult timp în urmă. Astăzi, când îmi amintesc de tatăl meu sau chiar de moartea lui, nu mai simt nicio durere: doar un sentiment de fericire și recunoștință pentru timpul

petrecut împreună. Dar în clipele de durere și tristețe profunde, este greu să facem loc în mintea noastră amintirilor fericite și recunoștinței, care ar cinsti mai bine memoria cuiva drag. Înlocuirea durerii cu recunoștința este posibilă; ba mai mult, este esențială pentru o viață fericită.

Seneca susține că acest lucru este valabil chiar și pentru părinții care și-au pierdut copiii. Amintirea lor încă le poate aduce bucurie, chiar dacă viața le-a fost scurtă. După cum îi spune Marciei: „Tânărul acela, demn de toată cinstirea, care te va face să simți o mângâiere când îi vei auzi numele sau te vei gândi la el, va fi așezat într-un loc mai bun dacă i se va dezvălui mamei sale așa cum era pe când trăia, plin de veselie și bucurie".[24] În loc să te întristezi, spune Seneca, amintește-ți toate momentele fericite pe care le-ai petrecut cu fiul tău și „dulcile mângâieri ale copilăriei".[25]

Capitolul 13

Dragoste și recunoștință

Neliniștea nu este potrivită pentru un suflet recunoscător. Dimpotrivă, orice îngrijorare trebuie alungată printr-o profundă încredere în sine și conștientizarea iubirii adevărate.

Seneca, *Despre beneficii*, 6.42.1

Dragostea și afecțiunea în concepția stoică

După cum am văzut, stereotipul potrivit căruia stoicii sunt reci și lipsiți de sentimente este pur și simplu fals. De fapt, ei considerau că dragostea și afecțiunea sunt emoții umane primare. În concepția lor iubirea ca emoție ocupă o categorie aparte. În viziunea lui Seneca, stoicii au dovedit mai multă dragoste pentru umanitate decât orice altă școală filosofică. Iubirea și afecțiunea, susțineau ei, alcătuiesc însăși baza societății umane. Stoicii au înțeles că părinții își iubesc instinctiv copiii. De asemenea, credeau că acest tip de afecțiune primară poate fi extinsă pentru a îngloba întreaga omenire. Acesta este motivul pentru care Seneca scria: „Societatea nu poate rămâne nevătămată decât protejându-i şi iubindu-i părțile".[1] Din această cauză nu exagerăm dacă spunem că, în cele din urmă, etica stoică se întemeiază pe dragoste. Faptul că oamenii se iubesc unii pe alții este un aspect al legii naturale, care asigură o bază naturală pentru comunitatea și societatea umană.

Fiind cel mai uman dintre scriitorii stoici, Seneca discută frecvent despre importanța iubirii, a afecțiunii și a recunoștinței. În scrierile lui, aflăm mai multe despre importanța iubirii prin bunătatea și căldura cu care vorbește despre ceilalți oameni din viața lui. După cum remarca specialista în literatură clasică Anna Lydia Motto: „Seneca a învățat multe despre dragoste, bunătate și generozitate de la membrii familiei sale". În opera lui „se observă o înțelegere profundă a iubirii adevărate, în diversele sale aspecte: iubire pentru familie, pentru prieteni, pentru soție, pentru semeni, pentru țară".[2]

Pentru noi, iubirea este o emoție, dar stoicii romani puneau accentul pe un tip aparte de iubire, *philostorgia*. Termenul poate fi tradus ca „dragoste familială" sau „afecțiune umană". Este genul de iubire pe care stoicii o aplicau întregii umanități, fiind totodată o

formă de *filantropie* sau iubire pentru întreaga omenire. Marcus Aurelius menționează în mod repetat acest tip de iubire. El își reamintește constant că ne-am născut ca să îi iubim pe alții și chiar întreaga omenire. „Iubeşte, dar iubește cu adevărat, oamenii cu care destinul te-a unit", scria el.[3]

De asemenea, Marcus Aurelius și-a exprimat în scrierile sale recunoștința pentru dascălii săi. Un comentariu făcut de el la adresa filosofului Sextus, care i-a fost profesor, rezumă întreaga atitudine stoică față de iubire și emoții. Marcus Aurelius ne spune că Sextus nu manifesta nici cel mai mic semn de furie sau emoție negativă. „Nu arăta niciodată vreun semn al mâniei sau al oricărei alte patimi (*pathos*), ci rămânea calm şi, în acelaşi timp, foarte afectuos".[4] Acesta este, într-adevăr, idealul stoic: să fii plin de iubire pentru ceilalți și total lipsit de emoții violente, negative.

În cele din urmă, stoicii considerau că trebuie să iubim liber și cu generozitate, fără să așteptăm nimic în schimb. După cuvintele filosofului William O. Stephens: „Ne putem iubi semenii fără să cerem ca sentimentul nostru să fie, parțial sau total, împărtășit de ei. Potrivit acestei convingeri, dragostea trebuie să fie oferită liber, cu bucurie pură, fără pic de tristețe".[5]

Recunoștința stoică în Antichitate și în vremurile moderne

O altă emoție stoică aproape complet trecută cu vederea este sentimentul natural de recunoștință. Recunoștința era deosebit de importantă în cultura romană, iar Seneca și ceilalți stoici latini au evidențiat în mod constant importanța ei. Cicero spunea că „recunoștința este mama tuturor celorlalte virtuți".[6] La rândul său, Seneca susținea că „dintre nenumăratele și marile noastre vicii, ingratitudinea este cea mai comună".[7] El a scris o carte *Despre binefaceri*, care a fost considerată „primul (și, timp de multe secole, singurul) mare tratat despre recunoștință din gândirea occidentală".[8] Parțial, această scriere se referă la arta de a oferi, a aprecia și a întoarce „binefacerile" sau „favorurile".

În vremea lui Seneca și în epocile anterioare, patronii romani bogați erau întâmpinați dimineața de „clienți" care le cereau beneficii sau favoruri; financiare, sociale sau politice. După asta, străbăteau împreună Forumul din Roma. Beneficiile erau cândva returnate într-o formă sau alta, așa că exista un întreg cod social și un circuit al dăruirii, primirii, mulțumirii și returnării favorurilor.[9] Beneficiile erau

un liant care unea societatea, în special la nivelul elitelor Romei, dar nu acesta a fost principalul interes al lui Seneca când a scris despre recunoștință. De fapt, în întreaga filosofie a recunoștinței, nu a existat nimeni „la fel de revoluționar și de radical precum Seneca". Asta pentru că, după cum explică filosoful Ashraf Rushdy, Seneca a transformat complet modul de analiză a temei recunoștinței de către gânditorii ulteriori. Potrivit lui Rushdy, Seneca a discutat despre toate tipurile de recunoștință la care se vor gândi filosofii de mai târziu, inclusiv despre recunoștința sacră, recunoștința cosmică, recunoștința seculară, recunoștința personală și așa mai departe.[10]

După cum vom vedea, există trei tipuri principale de recunoștință, pe care oamenii le simt de mii de ani. Cu toate acestea, în mod bizar, în pofida importanței cruciale a recunoștinței pentru stoicii romani, acest subiect a fost aproape complet ignorat în stoicism.[11]

Dragostea și recunoștința merg mână în mână, pentru că ambele implică *aprecierea*. Este dificil, dacă nu de-a dreptul imposibil, să iubim pe cineva fără să îl apreciem. Recunoștința este tot o formă de apreciere. Autorul stoic Donald Robertson a susținut o conferință pe tema „Stoicismul și iubirea", în care a sugerat: „În mod fundamental, putem considera stoicismul o filosofie a iubirii".[12] De asemenea, putem spune: „Aprecierea și recunoștința reprezintă structura modului stoic de a vedea lumea". Chiar dacă noi și toți cei din jurul nostru suntem muritori, stoicul poate relaționa în continuare cu noi, cu dragoste, apreciere și recunoștință.[13] Fără să aibă nimic misterios, există o altă dimensiune a recunoștinței stoice care poate părea derutantă pentru unii cititori, cel puțin la început. Acest „tip diferit de recunoștință" se numește, printre altele, recunoştință „cosmică" sau „nepersonală", fiindcă nu este îndreptată spre cineva anume.[14]

*

Când am început să practic exerciții sau meditații filosofice stoice, am descoperit cu surprindere că se încheiau cu sentimente de recunoștință și apreciere, după cum am menționat deja în cartea de față. De exemplu, când am practicat „anticiparea vitregiilor sorții" și mi-am imaginat că locuința mea ar putea fi distrusă de un incendiu sau de un cutremur (Capitolul 6), m-am simțit din nou recunoscător pentru casa de care mă plictisisem. Marcus Aurelius spune chiar că acest tip de recunoștință este un scop al practicii stoice. El afirmă că, în loc să căutăm ceva nou, am putea trăi fericirea apreciind lucrurile pe

care le avem deja. El își reamintea constant: „Nu judeca lucrurile care nu există ca şi cum ar exista în clipa de față, iar dintre cele *prezente* ține seama care sunt cele mai potrivite pentru tine şi, grație acestora, aminteşte-ți cum le-ai fi căutat, dacă nu ar fi fost prezente".[15]

O altă clipă în care am trăit un sentiment de recunoștință a fost în timpul practicării meditației *memento mori*: când m-am gândit la moartea mea și a celor dragi (Capitolul 11). În perioada de vârf a pandemiei de Covid-19, când mă plimbam pe stradă cu fiul meu cel mic, amândoi cu măști de protecție, am simțit căldura mâinii lui în palma mea și mi-am amintit că amândoi suntem muritori și, la un moment dat, vom fi despărțiți definitiv. Am trăit totuși un sentiment profund de recunoștință — nu doar pentru acel moment în care eram alături de el, ci şi pentru timpul care ne-a mai rămas împreună. Reflectând asupra morții noastre, vom prețui mai mult viața și ne vom simți mai vii în prezent.

Un alt exemplu de recunoștință stoică a presupus înlocuirea durerii provocate de pierderea tatălui meu cu un sentiment de recunoștință. Încă nu începusem să îl citesc pe Seneca, dar cu timpul, printr-un proces firesc, durerea mea s-a risipit și a fost înlocuită cu amintiri fericite. Am ajuns să mă simt recunoscător pentru momentele plăcute petrecute împreună (Capitolul 12). Seneca recomandă această metodă pentru depășirea suferinței. Privind în urmă, dacă m-aș fi concentrat în mod conștient pe sentimentul de recunoștință față de el, în loc să las totul pe seama timpului, durerea s-ar fi diminuat mai repede.

O altă idee stoică despre recunoștință este că, pe măsură ce ne apropiem de moarte, trebuie să fim recunoscători pentru viața și experiențele pe care ni le-a oferit universul. Vom analiza ideea la sfârșitul acestui capitol.

Cum să înțelegem recunoștința?

Trebuie să facem toate eforturile să ne umplem de recunoștință.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 81.19

Recunoștința este o emoție şi, totodată, o virtute. Cu toate acestea, după cum spunea filosoful Robert Solomon, ea este „una dintre cele mai neglijate emoții și mai subestimate virtuți".[16] Solomon a observat că recunoștința se ocupă de modul în care relaționăm cu ceilalți oameni și, prin urmare „se află în centrul eticii". Din perspectivă stoică, acesta este un alt mod prin care iubirea și recunoștința se

îmbină ca forme de apreciere: ambele fac posibilă o societate funcțională, morală. Din perspectiva dezvoltării morale, oamenii lipsiți de dragoste sau recunoștință nu pot fi considerați virtuoși. Ni s-ar părea că au un defect de caracter important. Cu alte cuvinte, fără iubire și recunoștință, viața bună este pur și simplu imposibilă. Sau, cum ar fi spus Seneca, fără iubire și apreciere este imposibil să ducem o „viață fericită".

În toată istoria psihologiei moderne, specialiștii s-au concentrat pe înțelegerea nefericirii și patologiei umane, chiar dacă, în mare parte din timp, majoritatea oamenilor sunt fericiți. Într-un studiu din anul 2000 pe subiecți aleși aleatoriu, 89 % au afirmat că trăiesc o stare de fericire și un procent mult mai mic dintre ei s-au declarat triști. Cea mai frecventă emoție negativă a fost anxietatea.[17] Nu este surprinzător că, potrivit unui studiu din 2007, oamenii fericiți trăiesc cu aproximativ 14 % mai mult decât oamenii nefericiți.[18]

În ultimii ani, studiul „psihologiei pozitive" și studiul recunoștinței au devenit domenii de cercetare. Psihologi precum P.C. Watkins au descoperit că recunoștința nu este doar „un aspect important al bunăstării emoționale". Ea *„determină* creșteri efective ale gradului de fericire".[19] După ani de studiu, Watkins a ajuns la concluzia că „Recunoștința sporește bunăstarea emoțională, fiindcă amplifică binele din viața cuiva, din punct de vedere psihologic". Asta pentru că „identifică în mod clar cine sau ce are un efect pozitiv pentru indivizi".[20] În mod evident, stoicii (și tradițiile religioase ale lumii) au făcut o descoperire importantă când au dovedit importanța recunoștinței în viața de zi cu zi. Acum, peste milenii, psihologii reiau studiul recunoștinței și al altor emoții pozitive în manieră științifică.

Dar ce înseamnă recunoștința, de fapt? Potrivit celei mai elementare definiții, înseamnă „recunoașterea pozitivă a binefacerilor primite".[21] Este un sentiment de mulțumire sau apreciere când primim ceva de valoare, un bun sau un cadou. Mulți oameni își imaginează că *trebuie să mulțumească cuiva* pentru a-și experimenta recunoștința. Și, deși acest lucru este valabil pentru anumite tipuri de recunoştință, el nu se aplică pentru *toate* tipurile de recunoştință.

În esență, oamenii practică trei tipuri de recunoștință, pe care le-am rezumat în Figura 8.

1. Recunoștința personală sau **civică**, după cum o numesc eu, este îndreptată către o altă persoană. Este genul de recunoștință

experimentat într-un cadru social sau civic, atunci când cineva face un gest frumos față de noi sau ne oferă un cadou.

2. Recunoştința teistă este îndreptată către Dumnezeu (sau dumnezei, pentru politeiști). În cazul oamenilor religioși — mai ales al evreilor, creștinilor sau musulmanilor — recunoștința teistă este foarte asemănătoare cu recunoștința personală, fiindcă aceste religii consideră că Dumnezeu este o ființă. Totodată, ei cred că Dumnezeu este dăruitorul suprem.

3. Recunoștința cosmică, existențială sau **nepersonală.** Este diferită de primele două tipuri de recunoștință, fiindcă nu vizează o persoană (om sau Dumnezeu). Ea se îndreaptă în schimb către natură, cosmos sau existența propriu-zisă. Uneori, nu este orientată către nimic, fiind doar o simplă recunoaștere a binecuvântărilor primite. În anumite privințe, este un sentiment spiritual de recunoștință asemănător celui trăit de stoici. Dar nu este îndreptată către un Dumnezeu creator, aflat în afara universului. Altfel spus, este diferită de recunoștința personală și teistă.

Tipul de recunoștință	Obiectul ei
Personală sau civică	O altă persoană
Teistă	Dumnezeu sau dumnezei
Cosmică, existențială sau nepersonală	Natura, Cosmosul, Existența

Figura 8. Cele trei tipuri de recunoștință

Uneori, aceste tipuri de recunoștință se pot combina. De exemplu, în fiecare dimineață, soția îmi aduce pe noptieră o ceașcă de ceai negru cu lapte, pe care o beau ca să mă trezesc. (Dacă nu-mi aduce ceaiul, înseamnă că este supărată pe mine, ceea ce transmite întotdeauna un mesaj important!) Bineînțeles, când îmi aduce ceaiul, îi sunt foarte recunoscător, personal, și îi mulțumesc mereu. Dar apoi, de regulă, în timp ce îl savurez, simt și alte tipuri de recunoștință: o modalitate perfectă de a-mi începe ziua. Câteodată, pe măsură ce îmi recapăt concentrarea, sunt recunoscător ceaiului și cofeinei, în sine. Uneori mă simt recunoscător pentru senzația plăcută de a sta într-un pat cald

și confortabil și de a avea un acoperiș solid deasupra capului, mai ales că unii oameni nu au locuință și sunt nevoiți să doarmă sub cerul liber. Uneori, mă simt recunoscător pentru că respir aer curat. Uneori, pentru că pot scrie în timp ce îmi beau ceaiul. Și alteori, pe o perioadă foarte scurtă, mă simt recunoscător pentru *toate* aceste lucruri. Totuși, pe lângă faptul că îi sunt recunoscător soției mele, celelalte tipuri de recunoștință nu sunt îndreptate către o persoană anume. Cum se explică, așadar, aceste tipuri de recunoștință?

Dacă ești cumva o persoană religioasă, sper să nu te superi pe mine că spun asta, dar, când îmi beau ceaiul, nu îmi îndrept recunoştința către un Dumnezeu personal. Asta înseamnă că sunt ateu? Răspunsul ar fi „Nu". Pe de altă parte, nu înseamnă nici că sunt teist. Sincer, urăsc să fiu încadrat în astfel de categorii. Dar, dacă aș fi obligat să mă închid într-una dintre aceste cutii conceptuale, aș spune, probabil: „Sunt mai degrabă *panteist*, cum au fost stoicii, Spinoza, Einstein sau alte personalități celebre, precum Carl Sagan".[22]

Panteiștii credeau în existența unui Dumnezeu aflat „în afara" universului. În schimb, credeau că prezența lui Dumnezeu se reflectă în întregul univers, inclusiv în legile și principiile care îl alcătuiesc. Desigur, ateismul, teismul și panteismul nu sunt concepte științifice. Dar, asemenea lui Carl Sagan, cred că panteismul este o *metaforă* mult mai utilă decât ideea unui Dumnezeu personal, care există în afara cosmosului și are un plan pentru întregul univers.[23] Fără doar și poate, niciunul dintre filosofii antici greci nu se gândea la Dumnezeu în acest fel.[24] În concluzie, indiferent de credințele religioase ale oamenilor (sau de absența lor), mă pot înțelege foarte bine cu oricine, mai ales dacă acceptă importanța iubirii și a recunoștinței. Acestea sunt trăsături de caracter și valori umane fundamentale, care ar trebui să-i unească pe toți oamenii, indiferent de credințele sau convingerile lor.

Un alt tip de recunoștință

Unii oameni — în principal, filosofii analitici (care se concentrează pe limbaj) sau teologii (care cred într-un Dumnezeu personal) — susțin că se cuvine să fim recunoscători *doar unei persoane*: adică unui alt om sau lui Dumnezeu. Cu alte cuvinte, ei cred că recunoștința cosmică sau nepersonală este imposibilă. Din punctul meu de vedere, este o gândire îndoielnică, discriminatorie la adresa oamenilor care nu gândesc ca ei. Presupune faptul că trebuie să avem convingeri speciale, limitate, pentru a experimenta recunoștința. De asemenea, sugerează

că anumite tipuri de recunoștință, pe care oamenii le-au trăit vreme de mii de ani, nu sunt credibile din punct de vedere intelectual, sunt „interzise".

Seneca susținea că ființele umane trebuie să fie recunoscătoare atât lui „Dumnezeu", cât și „Naturii". Dar, întrucât stoicii erau panteiști, Seneca a evidențiat faptul că termenii de „Dumnezeu" și „Natură" sunt *interschimbabili*.[25] Panteismul nu este totuna cu ateismul, dar nu este nici o formă de teism. Deși ideea de Dumnezeu nu mă deranjează deloc, știu că religia și conceptul de Dumnezeu în sine îi stânjenesc pe unii oameni. Prin urmare, dacă citești un text stoic antic și întâlnești cuvântul „Dumnezeu", ai deplina libertate să îl înlocuiești în gând cu termenul „Natură". Niciun stoic nu ți-ar reproșa că ai făcut asta.

Recunoștința este un răspuns la generozitate, mai ales când primim ceva în mod gratuit. Poetul persan Rumi (1207–1273) considera că soarele este simbolul perfect al generozității, întrucât, după cum spunea el: „singura sa proprietate este să dăruiască". „Soarele regenerează pământul, îl face să înverzească și să rodească. Singura lui funcție este să dăruiască; nu are nevoie de nimic", nota el.[26] Seneca a scris cu aproximativ 1 200 de ani înaintea lui Rumi și ar fi fost de acord cu această frumoasă metaforă. De fapt, în mod uimitor, a folosit-o chiar el. Pentru Seneca și stoici, Natura — universul — este generoasă. Seneca a sugerat într-o scriere că modelul suprem al generozității gratuite a fost lucrarea „zeilor", referindu-se, se pare, la Soare și celelalte corpuri cerești:

> Scopul nostru este să trăim în armonie cu Natura și să urmăm exemplul zeilor. [...] Vezi străduințele lor zilnice, darurile generoase pe care ni le oferă; vezi bogăția culturilor cu care umplu pământurile! [...] Ei fac toate acestea fără nicio răsplată, fără să-și atragă niciun folos.[27]

Ca filosofi, stoicii nu credeau în zeii tradiționali ai grecilor și romanilor. Îi vedeau, în schimb, ca pe niște personificări simbolice ale elementelor naturii și puterilor dătătoare de viață, de exemplu, marea, ploaia și fertilitatea naturii.[28] Uneori, stoicii foloseau expresia „zei" pentru a denumi Soarele și alte corpuri cerești. Mișcările Soarelui și ale planetelor urmează în timp modele matematice ordonate, raționale și previzibile, întărind credința stoică într-un univers rațional, supus legii naturale.

Fiind panteiști, stoicii nu credeau într-un Dumnezeu personal, aflat în afara universului, precum creștinii sau ceilalți teiști.[29] Dar nu erau nici atei. Credeau, în schimb, într-o forță supremă, unificatoare, prezentă în natură și în cosmos, care poate fi descrisă drept rațională, „divină", strălucitoare, sursa — demnă de admirație — a ordinii și frumuseții naturale. Seneca a rezumat explicit viziunea stoicilor: „Ce altceva este Natura, dacă nu Providența și rațiunea divină care învăluie întreaga lume și părțile ei?"[30] Totodată, trebuie să reținem că, în viziunea stoicilor, Dumnezeu nu este supranatural, ci material, ca o suflare sau o forță vitală răspândită în univers.

Fiind filosofi interesați de logică și știință, stoicii aveau, cu siguranță, o concepție diferită decât majoritatea contemporanilor față de unele idei, precum cea de Dumnezeu. De exemplu, nu credeau efectiv în poveștile și miturile despre zei. În schimb, le interpretau simbolic sau alegoric, în concordanță cu rațiunea. Pe de altă parte, nu evitau practicile religioase ale timpului lor. Stoicii erau de părere că reverența și evlavia sunt, asemenea dragostei și recunoștinței, virtuți importante, care țin societatea unită.

Pentru stoicii romani și pentru mulți dintre contemporanii noștri, recunoștința este mai mult decât o emoție interpersonală sau socială. Ne putem bucura și putem fi recunoscători în mai multe moduri pentru darurile și binecuvântările primite de la alți oameni. Seneca, de exemplu, a vorbit despre darurile incredibile pe care ni le oferă Natura. El enumeră într-o scriere o parte dintre ele: „atât de multe virtuți [...] atâtea înzestrări [...] mintea noastră, de care nimic nu poate fi ascuns" și care „este mai iute decât corpurile cerești". Am primit „atât de multă hrană, atât de multă bogăție și, pe deasupra, atât de multe binecuvântări". Natura ne-a oferit atâtea daruri, încât ar fi absurd să *nu* fim recunoscători. În concluzie, „dacă apreciem cum se cuvine generozitatea naturii, nu avem cum să nu recunoaștem că am fost îndrăgiți de ea".[31]

Friedrich Nietzsche a fost un ateu declarat și a proclamat „moartea lui Dumnezeu". Unii l-au considerat un profet al nihilismului. Dar, spre sfârșitul carierei sale, a trăit o „zi perfectă" și un sentiment spontan de profundă recunoștință. În această zi desăvârșită, când strugurii se coceau sub soarele de toamnă, „a căzut o rază și pe viața" lui. După cuvintele sale:* „Am privit înapoi, am privit în jur, n-am văzut niciodată aşa multe lucruri atât de frumoase deodată". Apoi și-a

pus întrebarea: „Cum de nu ar trebui atunci să-i fiu recunoscător vieții mele întregi?"[32]

Richard Dawkins, celebru și un vehement ateu al epocii noastre, a fost întrebat dacă a trăit vreo experiență religioasă. Răspunsul lui: „Nu i-aș spune chiar experiență religioasă", dar a recunoscut că a trăit un sentiment de profundă *recunoștință* pentru propria-i existență. El și-a explicat o parte dintre trăiri pe un ton foarte emoționant:

> În nopțile senine, când mă întind uneori pe spate și privesc Calea Lactee, și văd distanțele cosmice uriașe, și mă gândesc că ele sunt totodată diferențe de timp, sau când privesc Marele Canion și văd succesiunea straturilor geologice care reprezintă perioade de timp de neînțeles pentru mintea umană: sunt copleșit de un sentiment *aproape de venerație*. Nu mă închin la nimic personal, cum, de altfel, nici Einstein nu ar fi făcut-o. Este un sentiment abstract de *recunoștință* că sunt viu și pot aprecia aceste minuni. Când privesc prin microscop, trăiesc același sentiment. Sunt recunoscător că sunt în viață și că mă pot bucura de aceste miracole.[33]

În mod evident, ca atei, Nietzsche și Dawkins nu sunt recunoscători lui Dumnezeu pentru existența lor. La fel ca în cazul dimineților în care îmi savurez ceaiul, multe sentimente de recunoștință nu au un obiect. De asemenea, după părerea mea, aceste experiențe de recunoștință cosmică, nepersonală sau existențială sunt destul de răspândite. Mulți oameni le au și le sporesc starea de bine. Chiar și ateii le au. Dar cum pot fi explicate?

După cum observa filosoful Robert Solomon, nu ar trebui să ne gândim la recunoștință exclusiv în termenii unei relații personale. De fapt: „*Recunoștința este o emoție filosofică* [evidențierea noastră]. Ea înseamnă, pe scurt, a vedea imaginea de ansamblu".[34] În acest sens, originea recunoștinței cosmice este viața trăită în contextul unui întreg mai mare. A fi recunoscători pentru viața noastră, pentru existența unei persoane dragi sau pentru frumusețea sublimă a naturii nu înseamnă a fi „recunoscători cuiva". De fapt, după cum explică Solomon, conștientizarea acestor lucruri într-un context mai larg generează o apreciere profundă. El spune că: „Asemenea altor stări de spirit, recunoștința nu se concentrează asupra unui obiect anume, ci vizează lumea ca întreg".[35] Acest tip de recunoștință nu este doar un răspuns la o tranzacție socială. Ca atare, merită toată atenția noastră.

Aprecierea stoică

În unele cazuri, recunoștința poate fi o formă de iubire. A spune cuiva: „Sunt recunoscător pentru existența ta" este o declarație de dragoste. Uneori, pentru a-mi exprima iubirea, spun pur și simplu: „Te apreciez".

Un rol central în stoicism, ca mod filosofic de viață, îl joacă aprecierea profundă, care este sursa dragostei și a recunoștinței. Putem aprecia frumusețea unui apus de soare, chiar dacă acesta se schimbă în fiecare clipă și dispare în scurt timp. Efemeritatea apusului contribuie la frumusețea lui unică. La fel, stoicii știu că totul în natură este schimbător, trecător și vremelnic, inclusiv viețile noastre, dar acest lucru nu știrbește cu nimic profunzimea aprecierii lor.

Stoicii nu caută fericirea în lucrurile exterioare, fiindcă aceasta vine din interior. (Fericirea vine și din modul în care ne hotărâm să percepem lumea, în funcție de judecățile noastre interioare.) Stoicii găsesc un profund sentiment de apreciere și recunoștință în cele mai simple daruri ale vieții: un apus de soare, atingerea unei persoane dragi sau un prânz frugal. Adevăratele noastre bunuri se află înăuntrul nostru, dar, cu toate astea, putem trăi o adâncă recunoștință pentru fiecare dar oferit de univers. În același timp, putem înțelege, prin lentila aprecierii, că cele mai frumoase daruri din univers sunt adesea gratuite sau oferite necondiționat. Din acest motiv, ne putem bucura de lucrurile simple, cum ar fi o ceașcă de ceai într-o dimineață însorită. De asemenea, putem cunoaște fericirea și satisfacția profundă fără să alergăm încontinuu după obiecte de lux costisitoare. După cum remarca Seneca, cine are suficient este deja bogat. Privind lumea cu un sentiment de apreciere, chiar și cele mai simple experiențe devin prețioase.

După părerea lui Seneca, dacă am descoperit fericirea sau bunăstarea sufletească, vom putea privi în urmă cu recunoștință pentru tot ce ne-a oferit universul, chiar și în pragul morții. La rândul lui, Epictet compara deseori viața și lumea cu o sărbătoare. În opinia lui, când ajungem la sfârșitul vieții, trebuie să fim recunoscători pentru timpul trăit, să mulțumim pentru șansa de a fi participat la această sărbătoare. El mai spunea că un filosof trebuie să fie plin de recunoștință pentru oportunitatea pe care a avut-o de a privi minunile universului și a cerceta ordinea preexistentă a naturii. El le spunea discipolilor săi: „Fie să mă gândesc, să scriu și să citesc astfel de lucruri când voi fi în brațele morții!"[36]

Marcus Aurelius ne-a oferit o imagine și mai grăitoare despre tipul de recunoștință pe care un stoic ar putea să îl trăiască la sfârșitul vieții. El scrie în *Gânduri către sine însuși*:

> Aşadar, petrece-ți această clipă a timpului în conformitate cu natura şi încheie-ți viața împăcat, cum măslina cade în clipa când e coaptă, binecuvântând pământul care a purtat-o şi mulțumind pomului care i-a dat naştere.[37]

Pentru Marcus Aurelius, faptul că într-o zi vom muri face parte din ordinea providențială a naturii, pe care trebuie să o acceptăm cu recunoștință, fără să ne văităm. Stoicii au înțeles că viețile noastre sunt foarte scurte și, în anumite privințe, față de imensitatea cosmosului, neînsemnate. Însă faptul că ni s-a oferit șansa de a face parte dintr-un univers uimitor și din societatea umană este un dar și totodată o onoare.

În cele din urmă, trăim sentimente de recunoștință pentru un lucru bun sau frumos pe care îl primim de la semenii noștri sau de la natură — care ne oferă încontinuu astfel de daruri. Așa cum soarele ne dă lumina, la fel și această generozitate ne este oferită în dar, tuturor. Soarele dă viață tuturor lucrurilor și înverzește pajiștile pământului. Dar nu cere nimic în schimb. Poate că astfel, după cum sugerau stoicii, natura, viața și darurile primite reflectă însăși generozitatea necondiționată a universului.

---

* Friedrich Nietzsche, *Ecce homo. Cum să devii ceea ce ești*, traducere de Mircea Ivănescu, Humanitas, București: 2012, p.10 (*N.t.*).

Capitolul 14

Libertatea, liniștea sufletească și bucuria durabilă

Ținta mea este libertatea; răsplata trudei mele aceasta este. Mă întrebi ce este libertatea? A nu fi robul niciunui lucru, niciunei nevoi, niciunei întâmplări; a provoca soarta la o luptă egală.

Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 51.9

Cum să devii liber

Promisiunea supremă și radicală a stoicismului este că adevărata fericire este întru totul la îndemâna noastră, chiar în acest moment. După părerea stoicilor: „Fericirea «depinde de noi» și nu de întâmplare, fiindcă acela care își dezvoltă un caracter sănătos va cunoaște o satisfacție interioară profundă și cea mai trainică și mai bună formă de fericire".[1]

Dar cel mai important lucru este că stoicii ne învață exact cum să dobândim acest tip de fericire durabilă. Deși presupune destul efort, ei susțineau că rezultatul unei „vieți care merită într-adevăr trăită" este la îndemâna noastră. În acest ultim capitol, vom explora sursa fericirii trainice, în concepția lui Seneca.

Pentru stoicii romani, scopul practic al filosofiei este dezvoltarea unui caracter sănătos sau desăvârșit. Dacă ne vom dezvolta un caracter nobil, vom cunoaște liniștea și pacea sufletească și vom avea o viață care merită cu adevărat trăită. Caracterul nobil și fericirea (*eudaimonia*) merg mână în mână.[2]

După părerea lui Seneca — și a lui Epictet, dascălul stoic care i-a urmat învățăturile — secretul dezvoltării unui caracter nobil și al fericirii se găsește în ideea de *libertate* și în procesul de eliberare. După cum notează Seneca: „Ținta este libertatea". Iar în alt text afirmă că promisiunea filosofiei stoice este „libertatea nemărginită".[3] De fapt, pentru el, „libertatea", „caracterul nobil" și „fericirea" sunt atât de strâns legate, încât se întrepătrund.

Pentru Seneca, *libertatea* înseamnă a nu te lăsa înrobit de judecăți false, emoții negative extreme, furie, nevoi nestăvilite, nefericire, griji față de viitor, materialism, sentimente nocive și opiniile sau acțiunile

altora. Sunt idei pe care le-am analizat deja în această carte. Dar, în altă privință, libertatea înseamnă a aparține propriei persoane, a trăi o viață care este deja împlinită și a fi independent.

Epictet a fost un sclav eliberat și nu era mai puțin interesat de libertate decât Seneca. În mod deloc surprinzător, libertatea este o temă majoră a învățăturilor sale. El le spunea discipolilor săi: „Libertatea este binele suprem și cel care este cu adevărat liber nu poate fi nefericit. Așadar, dacă vedeți pe cineva nefericit sau chinuit, să știți, neîndoios, că nu este liber".[4]

Din perspectivă stoică, a fi liber înseamnă a nu te lăsat tulburat de lucrurile care „nu depind de tine", de tot ce aparține tărâmului întâmplării sau al Sorții. Libertatea înseamnă, totodată, să nu fii robul opiniilor false care stârnesc îngrijorare, anxietate, furie și alte forme de suferință emoțională.

Potrivit uneia dintre definițiile date de Seneca, *libertatea* „înseamnă a nu te teme nici de oameni, nici de zei, a nu dori ce-i rău şi ce-i prea mult, a avea asupră-ți stăpânire deplină. Neprețuit lucru e să fii al tău!"[5] „A fi al tău" înseamnă, cel puțin parțial, a avea libertatea de a gândi sănătos, prin contrast cu cei care se lasă robiți de credințe false și condiționări sociale negative.

Pentru stoici, libertatea supremă este conferită de capacitatea de a emite judecăți sănătoase. Numai atunci ne „aparținem" realmente nouă înșine. Numai atunci suntem cu adevărat liberi și independenți. Numai atunci putem privi Soarta cu dispreț și împiedica fericirea noastră mintală să mai depindă de evenimente întâmplătoare, pe care nu le controlăm.

Independența și viața fericită: cum să te ridici deasupra sorții și întâmplării

> *Să ne croim drum spre libertate. Ea nu poate fi dobândită decât prin nepăsarea în fața sorții.*
>
> Seneca, *Despre viața fericită*, 4.4–5

Pentru a deveni liberi sau independenți, trebuie să ne ridicăm deasupra Sorții. Cu cât acordăm mai multă importanță lucrurilor exterioare, pe care nu le putem controla, cu atât vom deveni mai puțin liberi. Lăcomia oarbă, notează Seneca, ne îndeamnă să alergăm după lucruri care nu ne vor mulțumi niciodată. Dacă acestea ne-ar *putea* satisface, ar fi făcut-o deja. Însă, după cum subliniază el, adesea, nu ne

gândim „cât de plăcut este să nu ceri nimic, cât de frumos este să fii îndestulat şi să nu depinzi de soartă".[6] „Aş putea să-ți arăt multe care, odată dobândite şi luate-n stăpânire, ne răpesc libertatea: dacă nu le-am avea, am fi stăpâni pe noi", mai scrie el.[7]

Alternativa la căutarea fericirii în lucrurile exterioare este să înțelegem că bunurile noastre reale, adevăratele noastre surse de fericire, se găsesc în interior. Oamenii aleargă după plăceri nesfârşite în lumea exterioară sau caută satisfacția în lucruri strălucitoare. Dar aceste obiecte sclipitoare nu ne mulțumesc niciodată pe termen lung. Prin contrast, dezvoltarea unui caracter sănătos asigură fericirea durabilă și ne permite să apreciem valoarea reală a lucrurilor exterioare. În acest fel, stoicii sau oricine altcineva pot cunoaște adevărata împlinire.

Seneca descrie în mai multe feluri călătoria spre dobândirea independenței și împlinirii, folosind metafore pitorești. El o compară cu o ascensiune, cu escaladarea unui munte. În momentul în care vom ajunge în vârf și ne vom ridica deasupra Sorții, vom putea „să privim de deasupra întâmplările sorții", pentru că nu vom mai fi, mintal sau psihologic, în mâinile zeiței Fortuna. După părerea lui Seneca, această independență ne pune la adăpost de atacurile Sorții: „Săgețile cu care ea culcă la pământ omenirea întreagă lovesc ca grindina care izbeşte acoperişurile, fără vreo pagubă pentru cei din casă".[8]

Pentru Seneca, „ajungerea în vârf" înseamnă găsirea sursei fericirii adevărate. Totodată, înseamnă dobândirea unei bucurii interioare pe care nimeni nu ne-o poate răpi. După cuvintele sale: „Ajunge pe culmi numai acela care este conştient de ce se bucură, acela care nu-şi pune fericirea în puterea altuia".[9]

Pe de altă parte, este important să înțelegem că sentimentul de independență nu înseamnă distanțarea sau nepăsarea față de semeni. În opinia lui Seneca, înțeleptul stoic se remarcă prin bunătate. Independența nu înseamnă nici să nu apreciem lucrurile lumești pe care le avem. Înțeleptul *va aprecia* și va folosi toate darurile Sorții, dar nu își va întemeia fericirea pe aceste lucruri. Trebuie să îi prețuim pe cei dragi, să valorificăm la maximum darurile Sorții, dar să realizăm totodată că acestea ne-au fost date cu împrumut de către univers. Nu sunt pe deplin sub controlul nostru. Un om independent va aprecia toate lucrurile pe care le are, dar nu va depinde de evenimente sau

bunuri exterioare pentru a cunoaște fericirea durabilă. Fericirea unui stoic își are originea în interior, în caracterul desăvârșit.

Din momentul în care trăiește „o viață deja încheiată", stoicul începe să își aparțină cu adevărat, fiindcă dobândește libertatea interioară. În loc să aștepte moartea, pentru a-și „încheia" viața, stoicul trebuie să își încheie viața *acum*. Dacă trăim împăcați și liniștiți sufletește în prezent, nu avem de ce să ne facem griji pentru viitor. În această stare ne vom regăsi cu adevărat pe noi înșine. Trăind pe deplin „acasă", stoicul își poate petrece restul zilelor într-o stare de fericire pe care nu i-o poate răpi nimeni. După cum îi scrie Seneca lui Lucilius: „Gândește-te ce frumos ar fi să-ți închei viața înainte de a muri, așteptând apoi în liniște restul zilelor, care nu mai sunt în stăpânirea timpului, ci a fericirii vieții".[10] A „trăi o viață deja încheiată" este o idee aflată în strânsă legătură cu sfatul lui Seneca de a trăi fiecare zi ca și cum ar fi ultima sau de a „trăi o viață completă în fiecare zi", după cum am discutat în Capitolul 11. Rezultatul ambelor abordări este dobândirea unui sentiment de libertate, alungarea anxietății și o viață trăită pe deplin în momentul prezent.

Altfel spus, viața fericită este întru totul prezentă aici și acum, cu condiția să știm să o revendicăm. Căutând-o în altă parte sau în alte lucruri, oamenii își pierd libertatea dată de încrederea de neclintit și pacea sufletească pe care le-ar poseda dacă ar profita de ocazie.[11]

Bucuria stoică și fericirea durabilă

> *Crede-mă, adevărata bucurie este un lucru sever!*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 23.4

> *Toți, te încredințez, tind spre bucuria sufletească, dar nu știu de unde să dobândească una statornică și puternică. Vrei să ajungi la ea, dar te înșeli, dacă speri să ajungi la dânsa din mijlocul bogățiilor și dacă o cauți printre măriri, adică printre chinuri. Cele după care alergi, ca și cum ți-ar putea aduce bucurie și plăceri, sunt pricini de durere.*
>
> Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 59.14

Pentru stoici și alți filosofi greci, adevărata fericire, *eudaimonia*, diferă semnificativ de ideea modernă de fericire. Pentru noi, fericirea este un sentiment temporar, o stare de spirit sau o stare emoțională trecătoare. Pentru greci însă, *eudaimonia* însemna desăvârșirea trainică a caracterului — „o stare de spirit durabilă, continuă și relativ

stabilă".[12] Această diferență majoră dintre viziunea modernă și cea antică explică de ce filosofii antici au tratat fericirea cu atâta seriozitate.

În opinia lui Seneca, „adevărata liniște este aceea în care stăpânește cugetul înțelept".[13] Un caracter desăvârșit, care decurge din virtute, asigură un „echilibru al bucuriei". După cum îi scria Seneca lui Lucilius: „Ai deci tot dreptul să dorești înțelepciunea, fiindcă ea este totdeauna însoțită de bucurie sufletească. Iar această bucurie nu se naşte decât din conştiința virtuților tale. Nu poate trăi bucuria decât omul curajos, drept şi cumpătat".[14]

Toți avem în noi semințele acestor virtuți (și ale altora), dar, pentru ca ele să înflorească, trebuie să le cultivăm. La fel ca o grădină, și caracterul are nevoie de îngrijire. În cadrul acestui proces trebuie să ne antrenăm și rațiunea. Trebuie să ne descotorosim de judecățile și opiniile false, multe dintre ele dobândite în mod inconștient prin condiționare socială. Trebuie să eliminăm din minte lucrurile care nu sunt cu adevărat „ale noastre": frica, îngrijorarea, promisiunile false ale societății, dorința de a trăi plăceri deșarte, precum și durerea și suferința emoțională care decurg din credințele false. După cum scria Seneca: „[Sufletul] nu-i nicicând mai înălțat decât atunci când dă în lături tot ce-i e străin, când îşi găseşte liniştea, alungând orice temere şi îşi găseşte îndestularea, alungând orice poftă".[15]

Îndepărtând lucrurile care nu ne aparțin cu adevărat și dezvoltându-ne un caracter echilibrat, bazat pe judecăți sănătoase, va avea loc o transformare remarcabilă de personalitate, care va avea ca rezultat bucuria durabilă. Seneca explică:*

> Odată ce a fost îndepărtat tot ceea ce ne ațâță şi ne provoacă teamă, urmează pacea neîntreruptă, libertatea; căci atunci când plăcerile şi temerile sunt alungate, în locul celor mărunte şi fragile şi dăunătoare chiar prin ruşinea pe care o aduc, creşte o nemăsurată bucurie, statornică şi egală sieşi, apoi o pace, o armonie sufletească şi o măreție, laolaltă cu blândețea; orice act de cruzime, de fapt, porneşte din slăbiciune.[16]

După părerea mea, acest fragment este cea mai detaliată și mai convingătoare descriere făcută de Seneca scopului final al pregătirii stoice. De asemenea, ne readuce cu gândul la metafora Soarelui și a norilor, menționată la sfârșitul Capitolului 3.

Dacă vom deveni independenți din punct de vedere psihologic și vom trăi bucuria stoică, personalitatea noastră va fi echilibrată și radiantă. Se va asemăna, metaforic vorbind, cu Soarele, care strălucește mereu, chiar și atunci când sub el plutesc nori ce blochează lumina pentru o clipă.[17]

Seneca ne spune că până și cel mai înțelept stoic va trece uneori prin mici tulburări. Ca toți oamenii, un înțelept stoic desăvârșit va avea sentimente umane firești, reacții instinctuale și va fi luat prin surprindere de evenimente neașteptate. Dar aceste perturbări vor fi trecătoare, ca norii care umbresc Soarele. Datorită caracterului său echilibrat, stoicul se va întoarce repede „acasă", în starea de armonie interioară, de bucurie și liniște sufletească.

---

* Lucius Annaeus Seneca, *Alt timp nu am. Despre scurtimea vieții. Despre viața fericită*, traducere de Ioana Costa, Vichi-Eugenia Dumitru şi Ştefania Ferchedău, Editura Seneca, București: 2020 (*N.t.*).

Mulțumiri

Mulțumesc lui Giles Anderson, Quynh Do și Alane Mason, care au făcut posibilă apariția acestei cărți. Îi mulțumesc lui Nancy Green pentru excelenta sa muncă de redactare. Laude speciale merită și echipa de la Norton, pentru efortul său incredibil: Drew Elizabeth Weitman, Rebecca Munro, Elisabeth Kerr, Nicola DeRobertis-Theye și Jason Heuer.

Le sunt recunoscător lui John Sellars, Donald Robertson și Massimo Pigliucci pentru conversațiile captivante pe care le-am avut în timp ce scriam cartea. Desigur, ei nu sunt responsabili pentru opiniile mele. De asemenea, îi sunt recunoscător lui William O. Stephens, pentru observațiile la Introducere și Capitolul 1, și lui Rob Colter, pentru comentariile asupra întregului manuscris. Totodată, le mulțumesc pentru feedback lui Kai Whiting, Judith Stove și Sandrei Muratović.

Citatele filosofice stoice din această carte au fost traduse de mine, în colaborare cu Elizabeth Mercier, profesoară de latină și greacă la Purdue University. Colaborarea cu Liz în scopul construirii unei punți între gândirea lui Seneca și lumea modernă a fost un demers memorabil. Sperăm amândoi că te vei bucura de aceste traduceri proaspete din opera lui Seneca și, cel mai important, de accesul pe care ți-l oferă la ideile și argumentele sale încă vii.

Apendice

Exerciții filosofice stoice

Stoicii își bazau ideile și concluziile pe gândirea rațională. Totodată, ca și alte școli filosofice antice, practicau diverse exerciții pentru a-și consolida ideile. În plus, foloseau meditații în scopuri terapeutice, pentru a reinterpreta psihologic situațiile trăite și a reduce suferința umană. Alte meditații se concentrau pe rememorarea proceselor naturii și a propriei relații cu întregul.

În cele ce urmează, voi prezenta pe scurt câteva exerciții filosofice pe care le poți găsi în scrierile stoicilor romani.

O parte dintre ele le-au adoptat de la filosofii anteriori. Multe, dar nu toate, au fost discutate în această carte. Pentru informații suplimentare, vezi *Stoic Spiritual Exercises*, de Elen Buzaré.

Amintește-ți de dihotomia controlului. Unele lucruri depind de noi, altele nu. Concentrează-te pe ceea ce ține de tine, de exemplu pe dezvoltarea unui caracter nobil, și nu pe lucrurile întâmplătoare sau pe Soarta imposibil de controlat.

Amintește-ți rolul pe care îl are judecata. Lucrurile propriu-zise nu ne pot tulbura. Judecățile sau opiniile noastre despre lucruri sunt cele care creează suferință.

Gândește-te la cei înțelepți. Imaginează-ți că un înțelept precum Socrate veghează asupra acțiunilor tale. Când întâmpini o situație dificilă, întreabă-te cum ar reacționa el.

Jurnalul filosofic. Alcătuiește-ți un carnet de meditații și învățături stoice la care să apelezi la nevoie, așa cum a făcut Marcus Aurelius. Reformulează cu propriile cuvinte ideile stoice fundamentale sau explică în jurnal cum le-ai putea pune în practică.

Analiza zilnică. La sfârșitul fiecărei zile, reflectă asupra acțiunilor tale. Întreabă-te: Ce am făcut bine? Ce am făcut prost? Ce aș putea îmbunătăți? Ce am lăsat neterminat?

Transformă restricțiile în ceva pozitiv. Transformă un obstacol în ceva mai bun. Dacă reacționezi virtuos, poți descoperi un aspect pozitiv în orice situație.

Anticiparea vitregiilor sorții. Repetă în gând, pe scurt, eventualele vitregii cu care te-ai putea confrunta. Apoi detașează-te de

aceste gânduri. Contemplându-le în avans, vei putea reduce impactul nenorocirilor în momentul producerii lor.

Clauza contractuală stoică. Când începi un proiect, pleci într-o călătorie sau îți faci planuri, spune-ți în gând: „Sunt în voia sorții". Ține minte că, în ciuda bunelor tale intenții, ceva aflat dincolo de controlul tău ți-ar putea afecta oricând planurile.

Contemplarea întregului. Înțelege că ești doar o mică parte din univers, însă faci totuși parte din el. Pentru o clipă, cuprinde întregul cosmos cu gândirea ta și simte conexiunea cu întregul.

Vederea de sus. Imaginează-ți că te afli mult deasupra Pământului, în spațiu, și că privești lucrurile de aici. Amintește-ți în acel moment cât de mici sunt, la scară universală, necazurile tale.

Contemplarea schimbării. Meditează asupra modului în care toate lucrurile din natură sunt în continuă schimbare și totul suferă o transformare continuă pe perioade mai scurte sau mai lungi.

Contemplarea efemerității. Gândește-te că tot ce ai ți-a fost împrumutat. Amintește-ți că este bine să apreciezi darurile Sorții, dar, într-o zi, va trebui să le dai înapoi.

Memento mori. Gândește-te la moartea ta, a celor pe care îi iubești și la moarte ca fiind doar stadiul final, natural, al vieții. Fii recunoscător pentru timpul care ți-a rămas și străduiește-te să îl folosești cu înțelepciune.

Trăiește cu recunoștință. În fiecare zi, gândește-te că tot ceea ce ai este un dar al universului. La sfârșitul vieții, privește clipele trăite ca pe un dar, cu un sentiment de recunoștință.

Trăiește în prezent. Nu-ți lăsa gândurile să rătăcească și nu îți face griji pentru viitor, pentru că aceasta este o sursă de anxietate. În schimb, planifică-ți rațional viitorul și amintește-ți că momentul prezent este tot ce ai. Dacă simți că te cuprinde anxietatea, conștientizează acest lucru și îndreaptă-ți atenția spre momentul prezent. Ține minte că vei aborda evenimentele viitoare cu aceeași raționalitate pe care o ai astăzi.

Acționează pentru binele comun. Amintește-ți că faci parte din comunitatea umană globală și că ne-am născut pentru a ne ajuta unii pe ceilalți. Amintește-ți să acționezi pentru binele semenilor.

Cântărește-ți atent impresiile. Nu judeca lucrurile la prima vedere și nu lua hotărâri pripite. Fă un pas în spate și analizează-ți cu atenție dovezile înainte să îți formezi o opinie. Dacă nu ai suficiente dovezi, nu te pronunța.

Scrierile filosofice ale lui Seneca*

Consolație pentru Helvia
Consolație pentru Marcia
Consolație pentru Polybius
Scrisori către Luciliu
Probleme naturale
Despre mânie
Despre binefaceri
Despre clemență
Despre constanța înțeleptului
Despre viața fericită
Despre recreere
Despre viața scurtă sau *Despre scurtimea vieții*
Despre Providență
Despre liniștea spiritului

---

* O antologie alcătuită de Eugen Cizek, cuprinzând bună parte din scrierile enumerate este: Lucius Annaeus Seneca, *Scrieri filozofice alese*, traducere de Paula Bălașa, Elena Lazăr, Nicolae Mircea Năstase, Svetlana Sterescu, Minerva, colecția Biblioteca pentru toți, București: 1981 (*N.r.*)

Note

Prefață

1. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 104.26.

2. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 5.4.

3. Massimo Pigliucci, *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*, Basic Books, New York, 2017, p. 230.

Introducere. O viață care trebuie cu adevărat trăită

1. Vezi John Sellars, *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, Bristol Classical Press, Londra, 2009, Capitolul 2, „The Socratic Origins of the Art of Living".

2. Ca să-ți faci o idee cum arăta acest *stoa*, unde erau expuse picturi, vezi desenul de pe site-ul https://www.stoicinsights.com/about-stoicism/.

3. Epicur, citat și tradus de Martha Nussbaum în *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton University Press, Princeton, 1994, p. 13.

4. Seneca, *Scrisori către Luciliu,* 8.2. Despre comparația între filosofia antică și arta medicală și pentru „arta de a trăi", vezi John Sellars, *The Art of Living*, capitolele 2 și 3.

5. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 76.16.

6. Îi sunt recunoscător lui Massimo Pigliucci pentru că a remarcat acest sens mai nuanțat al termenului *eudaimonia*, care se aplică cu precădere stoicilor.

7. Dacă Platon și Aristotel au pregătit scena, analizând responsabilitățile civice și modalitățile de îmbunătățire a vieții orașelor-stat, stoicii au mers mai departe și au pus accentul pe fraternitatea întregii umanități, la scară globală. Seneca scria că, dintre toate școlile filosofice, stoicii au avut cea mai mare dragoste pentru umanitate, privită în ansamblul ei. În *Meditationes (Gânduri către sine însuși)*, Marcus Aurelius își reamintește constant că fiecare acțiune a sa trebuie să urmărească sporirea binelui comun al societății.

8. Emily Wilson, *The Greatest Empire: A Life of Seneca*, Oxford University Press, New York, 2014. O altă biografie a lui Seneca este scrisă de James Romm, *Dying Every Day: Seneca at the Court of Nero*, Knopf, New York, 2014. Sarcina aproape imposibilă de a realiza o biografie exactă a lui Seneca se datorează faptului că, după standardele moderne, istoricii romani sunt adesea extrem de inexacți. Din păcate,

nu există relatări directe despre viața lui Seneca scrise de oameni care l-au cunoscut. Portretul făcut de Dio Cassius (cca 155–cca 235 d.Hr.) în *Istoriile romane*, aparent cel mai nefundamentat, a fost realizat la peste un secol după moartea lui Seneca. Relatarea lui Tacit (cca 56–cca 120 d.Hr.) din *Anale* pare mult mai solidă.

9. Tacit, *Anale*, 15.62 (traducere în limba română de Gheorghe Guțu, Humanitas, București: 1995).

10. Această replică a lui Socrate era printre preferatele stoicilor latini. Epictet o citează la sfârșitul *Manualului* său; vezi Epictet, *Manualul*, 53.4 (traducere în limba română de Ioana Costa, Editura Seneca, București: 2015). Și Thrasea Paetus, un alt senator și stoic roman condamnat la moarte de Nero, ar fi spus: „Nero mă poate ucide, dar nu-mi poate face rău". Vezi Emily Wilson, *The Greatest Empire*, p. 154.

11. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 123.6.

12. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 122.14.

13. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 115.9.

14. După cum remarca Brad Inwood, Seneca a fost „un exponent original și inovator" al filosofiei stoice, „a cărui contribuție distinctă este, se pare, o reacție față de valoarea experiențelor etice și psihologice morale directe". Inwood, *Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome*, Clarendon Press, Oxford, 2005, p. 3.

Capitolul 1. Arta pierdută a prieteniei

1. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 48.2–3. Seneca a mai scris o lucrare *Despre prietenie*, din care au supraviețuit doar scurte fragmente. Despre tema prieteniei la Seneca, cu citate generoase, vezi Anna Lydia Motto și John R. Clark, „Seneca on Friendship", *Atena e Roma* 38 (1993): pp. 91–96.

2. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 106.12.

3. Potrivit stoicului Ariston, citat de Seneca în *Scrisori către Luciliu*, 94.16, cu excepția afecțiunilor medicale, „nebunia" și suferința mintală își au originea în părerile greșite despre bine și rău. Seneca împărtășea acest punct de vedere. În *Despre liniștea spiritului*, prietenul Serenus apelează la Seneca ca la un medic. Pacientul Serenus își explică suferința psihică, iar Seneca îi răspunde ca un terapeut filosofic, care îl ajută să își vindece afecțiunea. O *Scrisoare* care seamănă foarte bine cu o ședință de terapie cognitivă între Lucilius și Seneca este cea cu numărul 24. Lucilius este îngrijorat pentru că a fost

trimis în judecată; Seneca încearcă să îl ajute să își depășească anxietatea folosind o metodă terapeutică etapizată.

4. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 40.1.

5. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 9.12. Potrivit lui Cicero, stoicii credeau că trebuie să căutăm prietenia pentru valoarea ei intrinsecă, nu pentru scopurile ei utilitare. (Cicero, *De finibus bonorum et malorum*, Despre supremul bine și supremul rău, traducere Gh. Ceaușescu, Editura Științifică și Enciclopedică, București: 1983, 3.70).

6. Vezi John M. Cooper, „Aristotle on the Forms of Friendship", *The Review of Metaphysics* 30, nr. 4, 1977, p. 648.

7. Vezi Nancy Sherman, „Aristotle on Friendship and the Shared Life" *Philosophical and Phenomenological Research* 47, nr. 4, 1987, p. 610.

8. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 6.1

9. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 6.1

10. Rezumat din Platon, *Symposium*, 203E–204A.

11. Diogenes Laertius, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, 6.54.

12. Pentru dovezi, vezi John Sellars, *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, Bristol Classical Press, Londra, 2009, pp. 59–64.

13. Pentru mai multe informații despre dihotomia extremă între înțelepți și neînțelepți, vezi John Sellars, *The Art of Living*, pp. 59–64; Sellars, *Stoicism*, Routledge, Londra, 2014, pp. 36–41; și Tad Brennan, *The Stoic Life: Emotion, Duties, and Fate*, Oxford University Press, Oxford, 2005, Capitolul 4. Filosoful modern Lawrence C. Becker respinge, de asemenea, ideea stoică timpurie conform căreia virtutea este o chestiune excluzivă și consideră că delimitarea strictă între înțelepți și neînțelepți este „nejustificată". Vezi Becker, *A Modern Stoicism*, ed. a 2-a, Princeton University Press, Princeton, 2017, pp. 132–33 și următoarele.

14. Introducere la Seneca, *Letters on Ethics to Lucilius*, trad. de Margaret Graver și A.A. Long, University of Chicago Press, Chicago, 2015.

15. Dovezile sugerează că și Zenon, fondatorul stoicismului, îl considera pe Socrate un model de înțelepciune. Vezi René Brouwer, *The Stoic Sage: The Early Stoics on Wisdom, Sagehood and Socrates*, Cambridge University Press, Cambridge, 2014, pp. 109 și 164.

16. Emily Wilson, *The Greatest Empire: A Life of Seneca*, Oxford University Press, New York, 2014, p. 146.

17. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 57.3.

18. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 71.36.

19. Pentru a înțelege ceea ce a vrut să realizeze Marcus Aurelius în ale sale *Meditationes*, vezi John Sellars, *Marcus Aurelius*, Routledge, Londra, 2021, pp. 20–36. După cum au demonstrat William O. Stephens și alții, un titlu mai potrivit pentru lucrarea lui Marcus Aurelius ar fi fost *Însemnări*, fiindcă volumul constă în gânduri către sine însuși despre principiile stoice care trebuie repetate zilnic. Stephens, *Marcus Aurelius*, Continuum, New York, 2012, p. 2.

20. Seneca, *Despre mânie*, 3.36.3–4.

Capitolul 2. Prețuiește-ți timpul: nu îți amâna viața

1. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 1.1.

2. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 1.2.

3. Seneca, *Problemele naturii*, 1.2.

4. Seneca, *Despre viața scurtă*, 2.1 și 1.3.

5. Seneca, *Despre viața scurtă*, 2.1 și 2.2.

6. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 3.5.

7. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 106.1 și 22.8.

8. Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 12.2–3.

9. Seneca, *Despre viața scurtă*, 3.5.

10. Diogenes Laertius, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, 7.121–22.

11. Pentru metaforele stoice despre sclavie și libertate, vezi introducerea lui A.A. Long la Epictet, *How to Be Free: An Ancient Guide to the Stoic Life*, Princeton University Press, Princeton, 2018. Pentru metaforele folosite de Seneca, vezi Catharine Edwards, „Free Yourself! Slavery, Freedom, and the Self in Seneca's Letters", în S. Bartsch și D. Wray (editori), *Seneca and the Self*, Cambridge University Press, Cambridge, 2009, pp. 139–159.

12. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 22.11.

13. Epictet, *Diatribe*, 2.1.22.

14. Epictet, *Diatribe*, 4.1.113.

15. Seneca, *Despre viața scurtă*, 9.1.

16. Seneca, *Despre viața scurtă*, 14.1.

17. Seneca, *Despre viața scurtă*, 14.1–2. Pentru mai multe informații despre ideea lui Seneca în legătură cu existența unei comunități atemporale de oameni înțelepți, vezi concluzia la Catharine Edwards, „Absent Presence in Seneca's Epistles: Philosophy and Friendship", în Shadi Bartsch and Allesandro Schiessaro (editori), *The Cambridge*

Companion to Seneca, Cambridge University Press, New York, 2015, pp. 41–53.

18. Seneca, *Despre viața scurtă*, 15.2.

19. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 62.2. În lucrarea sa *Despre căsnicie*, care a supraviețuit doar fragmentar, Seneca spune că înțeleptul nu va suferi niciodată de singurătate pentru că are foarte mulți prieteni din trecut. Vezi Liz Gloyn, *The Ethics of the Family in Seneca*, Cambridge University Press, Cambridge, 2017, p. 222.

20. Seneca, *Despre viața scurtă*, 15.5–16.1.

Capitolul 3. Cum să scapi de griji și anxietate

1. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 5.8.
2. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 4.7.
3. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 101.8.
4. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 12.26.
5. Parafrază după Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 89.1.
6. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 13.13.
7. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 78.13.
8. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 44.7.
9. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 13.4.
10. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 7.8.
11. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 13.8–9.
12. Epictet, *Manualul*, 5.
13. Citat în Donald Robertson, „The Stoic Influence on Modern Psychotherapy", în John Sellars (ed.), *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition*, Routledge, Londra, 2017, p. 375. Robertson este terapeut cognitiv-comportamental și a studiat în profunzime stoicismul. Prima sa lucrare (2010) despre relațiile dintre stoicism și TCC se intitulează *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ed. a 2-a, Routledge, Londra, 2020. O carte a sa mai recentă, *How to Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*, St. Martin's Press, New York, 2019, analizează, pe lângă alte teme, legăturile dintre gândirea lui Marcus Aurelius și terapia cognitiv-comportamentală.
14. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 5.7.
15. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 5.8.
16. Epictet, *Manualul*, 5.
17. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 92.18.
18. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 27.3.

Capitolul 4. Problema mâniei

1. Seneca, *Despre mânie*, 1.1–2.

2. Recomandările despre gestionarea furiei de pe site-ul American Psychological Association coincid în proporție de 95 % cu sfaturile din *Despre mânie* a lui Seneca. Vezi „Controlling Anger Before It Controls You" (https://www.apa.org/topics/anger/control) și „Strategies for Controlling Your Anger: Keeping Anger in Check" (https://www.apa.org/topics/strategies-controlling-anger).

3. Seneca, *Despre mânie*, 1.1.3–4.

4. Seneca, *Despre mânie*, 2.36.6.

5. Seneca, *Despre mânie*, 3.1.4.

6. Seneca, *Despre mânie*, 3.1.5.

7. Seneca, *Despre mânie*, 1.2.1.

8. Seneca, *Despre mânie*, 2.36.5–6.

9. Seneca, *Despre mânie*, 1.5.3.

10. Seneca, *Despre mânie*, 1.19.1.

11. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 71.27.

12. Epictet, *Diatribe*, 3.2.4.

13. Seneca, *Despre clemență*, 2.5.3.

14. Seneca, *Despre mânie*, 1.10.2. Interpretarea mea a celor patru tipuri de emoții primare se bazează pe cea a lui John Sellars, „Stoicism and Emotions", în Patrick Ussher (ed.), *Stoicism Today: Selected Writings*, vol. 2, CreateSpace, 2016, pp. 43–48.

15. Chrysippos (Crisip), unul dintre cei mai importanți și mai influenți stoici greci, susține în *Despre pasiuni* sau *Despre sentimente*, o lucrare pierdută între timp, că la originea pasiunilor stau judecățile incorecte și ele, pasiunile, se aseamănă cu niște boli mintale. El a propus totodată o terapie a acestora. Teun Tieleman, *Chrysippus' On Affections: Reconstruction and Interpretation*, E.J. Brill, Leiden, 2003, p. 132 și Capitolul 4.

16. Margaret R. Graver, *Action and Emotion*, in The Brill Companion to Seneca: Philosopher and Dramatist, eds. Gregor Damschen and Andreas Heil (Leiden: E.J. Brill, 2014), 272.

17. Cel mai important studiu despre tradiția psihologiei stoice se găsește în Margaret R. Graver, *Stoicism and Emotion*, University of Chicago Press, Chicago, 2014.

18. Seneca formulează teoria cognitivă a emoției în trei pași în *Despre mânie*, 2.4.1–2. În privința celor „trei tulburări", am urmat interpretarea lui Robert A. Kaster din introducerea cărții lui Seneca,

Despre mânie, în Seneca, *Anger, Mercy, and Revenge*, University of Chicago Press, Chicago, 2010, pp. 6–8, și a lui Brad Inwood, *Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome*, Oxford University Press, New York, 2005, pp. 61–63.

19. Seneca, *Despre mânie*, 2.4.2.

20. Seneca, *Despre mânie*, 2.29.1.

21. Seneca, *Despre mânie*, 2.22.2.

22. Epictet, *Diatribe*, 1.20.7.

23. Rollo May, *The Courage to Create*, W.W. Norton, New York, 1975, p. 100.

24. Seneca, *Despre mânie,* 2.1.4.

25. Seneca, *Despre mânie*, 1.8.1–2.

26. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 116.3.

27. American Psychological Association, „Controlling Anger Before It Controls You," secțiunea „Strategies to Keep Anger at Bay". https://www.apa.org/topics/anger/control.

28. Epictet, *Manualul*, 30.

29. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 12.25.

30. Seneca, *Despre mânie*, 2.10.7.

Capitolul 5. Nu poți scăpa de tine însuți

1. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 28.1.

2. La începutul Scrisorii 104, Seneca povestește că a fugit la vila lui din Nomentum, aflată la optsprezece mile în afara Romei, fiindcă avea febră. A început să se simtă bine de îndată ce a părăsit Roma plină de fum și a ajuns la vilă.

3. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 17.12.

4. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 104.8.

5. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 104.7.

6. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 2.1.

7. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 2.2.

8. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 89.23.

9. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 16.9.

10. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 69.1.

11. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 35.4.

12. O traducere [în engleză] a cărții *De otio ad serenum* poate fi găsită în Seneca, *Hardship and Happiness*, University of Chicago Press, Chicago, 2014, pp. 219–232.

13. Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 2.14.

14. M. Andrew Holowchak, *The Stoics*, Continuum, New York, 2008, p. 185.

15. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 28.4.

16. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 55.8.

17. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 23.7–8.

18. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 71.2–3.

19. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 71.2.

Capitolul 6. Cum să depășești restriștile

1. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 91.1.

2. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 91.6.

3. Jack Malvern, „Stuck at Home, Stoic Britons Get Philosophical", *The Times*, 23 aprilie 2020.

4. Termenul de *dihotomie a controlului* a fost lansat de filosoful stoic modern William B. Irvine în cartea *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford University Press, Oxford, 2009, pp. 86–89. Eminent specialist în domeniul filosofiei antice, A.A. Long consideră că această idee, ca premisă etică, „...datează de la Socrate. În *Apărarea lui Socrate*, Platon spune că un om bun nu poate cunoaște suferința, nici în viață, nici în moarte, ceea ce înseamnă că virtutea «depinde de noi», iar fericirea este insensibilă la soartă" (comunicare personală).

5. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 76.16.

6. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 66.23.

7. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 74.1. Vezi și *Scrisori către Luciliu*, 74.5–6.

8. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 98.2.

9. Epictet, *Diatribe*, 3.24.112.

10. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 44.2.

11. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 91.3–4.

12. Seneca, *Scrisori către Luciliu*,24.15.

13. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 78.28.

14. Seneca, *Despre viața fericită*, 15.5.

15. Stoicul grec Chrysippos scria: „O lovitură pe care nu am văzut-o ne ustură mai tare" (citat în Cicero, *Tusculanae Quaestiones*, 3.52). Un studiu despre ideea preîntâmpinării restriștilor la stoici și la Seneca poate fi găsit în Mireille Armisen-Marchetti, „Imagination and Meditation in Seneca: The Example of the Praemeditatio", în John G. Fitch (ed.), *Oxford Readings in Classical Studies: Seneca*, Oxford University Press, Oxford, 2008, pp. 102–13.

16. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 2.1.
17. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 76.35.
18. Seneca, *Problemele naturii*, 4B.13.11.
19. Seneca, *Despre Providență*, 5.9.
20. Seneca, *Despre Providență*, 3.3.
21. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 67.14.
22. Seneca, *Despre Providență*, 2.6.
23. Epictet, *Diatribe*,1.24.1–2.
24. Seneca, *Despre Providență*, 4.6.
25. Seneca, *Despre Providență*, 2.4.
26. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 85.41.
27. Epictet, *Manualul*, 18.
28. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 6.50.
29. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 45.9.
30. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 5.20.

Capitolul 7. De ce nu trebuie să te vaiți niciodată

1. Seneca, *Despre mânie*, 3.6.3.
2. Citat de Peter Bregman, „The Next Time You Want to Complain at Work, Do This Instead", *Harvard Business Review*, 17 mai 2018, https://hbr.org/2018/05/the-next-time-you-want-to-complain-at-work-do-this-instead.
3. Bregman, „The Next Time You Want to Complain at Work, Do This Instead".
4. Will Bowen, „A Complaint Free World", https://www.willbowen.com/complaintfree/.
5. Epictet, *Diatribe*, 2.18.13.
6. Guy Winch, „How to Deal with Chronic Complainers: What They Want and What They Need Are Very Different Things", *Psychology Today*, 15 iulie 2011. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-squeaky-wheel/201107/how-deal-chronic-complainers.
7. Vezi Arius Didymus, *Epitome of Stoic Ethics*: „trăiește în armonie cu natura" (6b) și „fericirea este o curgere lină a vieții" (6e). Vezi și Diogenes Laertius, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, 7.87–89.
8. Susanne Bobzien a adunat în cartea ei, *Determinism and Freedom in Stoic Philosophy*, Oxford University Press, Oxford, 2001, dovezile și sursele antice care confirmă acest lucru. Vezi și articolul lui Mikolaj Domaradzki, „Theological Etymologizing in the Early Stoa", *Kernos*,

nr. 25, 2012, pp. 125–48, dar mai ales pagina 134. https://journals.openedition.org/kernos/2109.

9. Albert Einstein, „Religion and Science", *New York Times Magazine*, 9 noiembrie 1930, republicat în Albert Einstein, *Ideas and Opinions*, Modern Library, New York, 1994, p. 42.

10. Albert Einstein, „Science and Religion", prelegere susținută la Princeton Theological Seminary, 19 mai 1939, publicată în Einstein, *Ideas and Opinions*, pp. 52–53.

11. Epictet, *Manualul*, 8.

12. A.A. Long și D. N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers*, vol. 1, 62A, Cambridge University Press, Cambridge, 1987, p. 386. Se spune că povestea câinelui și a căruței a fost folosită de Zenon și Crisip.

13. Cleante, citat în Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 107.11.

14. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 96.1.

15. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 96.2–3.

16. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 107.2.

17. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 107.6.

18. Seneca, *Problemele naturii*, Cartea 3, prefață, 3.

19. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 4.23.

Capitolul 8. Bătălia împotriva sorții: cum să faci față sărăciei și bogăției extreme

1. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 19.9.

2. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 98.8.

3. https://www.newsweek.com/was-michael-jackson-debt-he-died-look-king-pops-finances-1349255.

4. Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 11.10.

5. Seneca, *Problemele naturii*, Cartea 3, prefață, 1.7.

6. Seneca, *Consolație pentru Helvia*, 5.4.

7. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 90.18.

8. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 90.19.

9. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 90.40.

10. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 119.11.

11. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 119.12–13.

12. Epicur, citat în Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 17.11.

13. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 36.1.

14. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 87.31.

15. Seneca spune această poveste în *Consolație pentru Helvia*, 10.8–11*.

16. Seneca, *Consolație pentru Polybius*, 9.5 și 6.4.

17. William B. Irvine, *On Desire: Why We Want What We Want*, Oxford University Press, New York, 2006, p. 31.

18. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 104.9.

19. Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 8.2.

20. Sondajul a fost efectuat în februarie 2019. https://www.hrblock.com/tax-center/wp-content/uploads/2019/07/Lifestages-survey-results.pdf.

21. Jeremy Kisner, „Why Rich People Worry about Money", https://www.jeremykisner.com/rich-people-worry-money/.

22. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 19.6–7.

23. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 18.5.

24. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 18.7.

25. Pentru un rezumat al cumpătării voluntare și o listă de lecturi, vezi http://simplicitycollective.com/start-here/what-is-voluntary-simplicity-2.

26. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 60.3.

27. Seneca, *Consolație pentru Helvia*, 11.4.

28. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 74.4.

29. Anna Lydia Motto, una dintre cele mai mari specialiste în opera lui Seneca din istorie, a analizat dovezile pentru a vedea dacă acesta se făcea vinovat de ipocrizie. Verdictul ei a fost „nu". Vezi Anna Lydia Motto, „Seneca on Trial: The Case of the Opulent Stoic", *The Classical Journal* 61, nr. 6, 1966: pp. 254–258. Vezi și opinia lui Ward Farnsworth din cartea sa, *The Practicing Stoic: A Philosophical User's Manual*, David R. Godine, Boston, 2018, Capitolul 13, „Stoicism and its Critics".

30. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 18.13.

31. Seneca, *Despre viața fericită*, 22.5.

Capitolul 9. Gloatele sfruntate și legăturile care ne țin în viață

1. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 7.2–3.

2. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 7.3–4.

3. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 7.5.

4. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 7.7.

5. Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 7.4.

6. Seneca, *Despre mânie*, 3.8.1–2.

7. Pentru un scurt rezumat al mai multor studii, vezi https://en.wikipedia.org/wiki/Herd_mentality.

8. Gustave Le Bon, *The Crowd: A Study of the Popular Mind*, Cartea I, capitolul 1. Project Gutenberg: http://www.gutenberg.org/ebooks/445.

9. Le Bon, *The Crowd: A Study of the Popular Mind*, capitolul 1.

10. Vezi Tony D. Sampson, *Virality: Contagion Theory in the Age of Networks*, University of Minnesota Press, Minneapolis, 2012.

11. Vezi R.M. Joly-Mascheroni, A. Senju și A.J. Shepherd, „Dogs Catch Human Yawns," *Biology Letters* 4.5, 2008, pp. 446–448. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2610100/; și E.A. Madsen, T. Persson, S. Sayehli, S. Lenninger și G. Sonesson, „Chimpanzees Show a Developmental Increase in Susceptibility to Contagious Yawning: A Test of the Effect of Ontogeny and Emotional Closeness on Yawn Contagion", *PloS One* 8.10, 2003. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3797813/.

12. Ideea conform căreia dobândim convingeri false prin socializare datează cel puțin de la stoicul Chrysippos. Totuși, din câte se pare, Chrysippos a avut în vedere doar socializarea deliberată, nu și genul de transmitere inconștientă pe care Seneca o descrie explicit. Vezi Teun Tieleman, *Chrysippus' On Affections: Reconstruction and Interpretations*, E.J. Brill, Leiden, 2003, 132 ff. și Graziano Ranocchia, „The Stoic Concept of Proneness to Emotion and Vice", *Archiv für Geschichte der Philosophie* 94, nr. 1, 2012: pp. 74–92.

13. La începutul *Scrisorii 60*, Seneca oferă o explicație emfatică despre modul în care Lucilius și-a însușit convingerile despre avere în copilărie, de la părinții săi și de la alte persoane care l-au crescut.

14. Vezi, de exemplu, J.W. Bridges, „Imitation, Suggestion, and Hypnosis", capitolul 18, în J.W. Bridges, *Psychology: Normal and Abnormal, with Special Reference to the Needs of Medical Students and Practitioners*, Appleton, New York, 1930, pp. 311–324. Disponibil la American Psychological Association: https://psycnet.apa.org/record/2008-08475-018.

15. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 7.8.

16. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 94.69.

17. Seneca, *Despre mânie*, 3.8.2.

18. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 109.1–2.

19. După părerea lui Aristotel, nici femeile, nici sclavii nu aveau capacitatea mintală necesară pentru studiul politicii. În plus, după cum scrie în *Politica*, 1260a11, „sclavilor naturali" le lipsește complet puterea de deliberare. Femeile posedă puterea de deliberare, „dar într-o formă lipsită de autoritate", ceea ce le exclude de la participarea în politică. În schimb, Platon, care a fost profesorul lui Aristotel, credea că femeile pot fi apărătoarele statului.

20. Daniel S. Richter, *Cosmopolis: Imagining Community in Late Classical Athens and the Early Roman Empire*, Oxford University Press, New York, 2011, p. 68. În capitolul 4, Richter evidențiază vastele diferențe dintre opiniile lui Aristotel și cele ale stoicilor în privința egalității umane.

21. Lactantius, *Divinae Institutiones*, 3.25, citat și tradus [în engleză] în Richter, *Cosmopolis*, p. 67. Pentru mai multe informații despre egalitatea umană și sclavie în concepția primilor stoici, vezi Lisa Hill și Prasanna Nidumolu, „The Influence of Classical Stoicism on John Locke's Theory of Self-Ownership", *History of the Human Sciences*, mai 2020: pp. 6–7.

22. Despre legea naturală în stoicism și la Cicero, vezi Maryanne Cline Horowitz, „The Stoic Synthesis of Natural Law in Man: Four Themes", *Journal of the History of Ideas* 35, nr. 1, 1974,: pp. 3–16; Elizabeth Asmis, „Cicero on Natural Law and the Laws of State", *Classical Antiquity* 27, nr. 1, 2008: pp. 1–33; și Fernando H. Llano Alonso, „Cicero and Natural Law", *ARSP: Archiv für Rechts- und Socialphilosophie / Archives for Philosophy of Law and Social Philosophy* 98, nr. 2, 2012, pp. 157–168.

23. Cicero, *De republica* (*Despre stat*), 3.33.

24. Specialistul în filosofie Phillip Mitsis a ajuns la concluzia că stoicii au „popularizat noțiunea de drepturi naturale ale omului". Stoicii, cu ideea lor despre *cosmopolis*, au trăit „într-un climat moral propice recunoașterii nevoilor și drepturilor concetățenilor lor — drepturi pe care stoicii credeau că le împărtășim cu toții, doar în virtutea faptului că suntem oameni". Mitsis, „The Stoic Origin of Natural Rights, in Topics in Stoic Philosophy", Katerina Ierodiakonou (ed.), Oxford University Press, Oxford, 1999, pp. 176–177.

25. Ideea modernă despre drepturile omului — de exemplu, Declarația Universală a Drepturilor Omului, elaborată de Organizația Națiunilor Unite, în 1948 — combină aspecte ale dreptului universal, natural, cu dreptul civil și internațional. În mod interesant, aceasta fusese o întrebare importantă pentru Cicero: În ce măsură poate fi armonizat dreptul civil cu dreptul natural?

26. Paul Meany, „Why the Founders' Favorite Philosopher Was Cicero," *FEE*, 31 mai 2018. https://fee.org/articles/why-the-founders-favorite-philosopher-was-cicero/. Îi sunt recunoscător lui Meany pentru articolele sale despre stoicism, Cicero, legea naturală și

drepturile naturale, care m-au încurajat să cercetez contribuția stoică la dezvoltarea drepturilor naturale și ale omului.

27. De fapt, când a murit, Thomas Jefferson avea deschis pe noptieră un volum din scrierile lui Seneca. Totodată, el l-a considerat pe Cicero o influență majoră în redactarea Declarației de Independență. John Locke, care a influențat gândirea lui Jefferson despre drepturile naturale, i-a citit și el pe filosofii stoici și i-a recomandat studenților săi.

28. M. Andrew Holowchak, „Thomas Jefferson," secțiunea 2.2, „Nature and Society", *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, https://plato.stanford.edu/entries/jefferson/.

29. După cum remarca istoricul politic Charles McIlwan, „Ideea egalității oamenilor este cea mai profundă contribuție a stoicilor la gândirea politică, această idee a zugrăvit în culori frumoase întreaga sa evoluție până în zilele noastre, iar cea mai mare influență a ei este schimbarea concepției despre dreptul rezultat parțial din aceasta". McIlwan, *The Growth of Political Thought in the West: From the Greeks to the Middle Ages*, Macmillan, New York, 1932, p. 8. Vezi și capitolul 3, „The Cosmopolis in Human Rights", în Tony Honoré, *Ulpian: Pioneer of Human Rights*, ed. a 2-a, Oxford University Press, Oxford, 2002, care documentează modul în care stoicismul a condus la ideile de egalitate umană, libertate și demnitate a tuturor oamenilor în tradiția juridică romană, în special în opera juristului Domitius Ulpianus (Ulpian) (c. 170-c. 228).

30. Joseph J. Ellis, *American Sphinx: The Character of Thomas Jefferson*, Alfred A. Knopf, New York, 1997, p. 53.

31. Marcelo Gleiser, „The Trouble with Tribalism", *Orbiter*, 18 iulie 2019, https://orbitermag.com/the-trouble-with-tribalism/.

32. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 95.52–53.

33. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 48.2.

34. Seneca, *Despre binefaceri*, 4.18.4.

35. Ilaria Ramelli, *Hierocles the Stoic: Elements of Ethics, Fragments, and Excerpts*, Society for Biblical Literature, Atlanta, 2009.

36. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 4.3.

37. Cicero, *De finibus bonorum et malorum*, 3.62.

38. Cicero, *De finibus bonorum et malorum*, 3.62–63.

39. Cicero, *De finibus bonorum et malorum*, 3.63.

40. Ramelli, *Hierocles the Stoic*, 89–91.

41. John Sellars, *Stoicism*, Routledge, Londra, 2014, p. 131.

Capitolul 10. Cum să fii autentic și să contribui în societate

1. Epicur i-a scris unui prieten: „Sunt încântat de plăcerea trupului când trăiesc cu pâine și apă", iar într-o altă scrisoare spunea: „Trimite-mi niște brânză murată, ca să mă ospătez când vreau". Vezi Cyril Bailey, *Epicurus: The Extant Remains*, Clarendon Press, Oxford, 1926, p. 131.

2. Diferența rigidă dintre credința stoică în raționalitatea naturii și lumea alcătuită din atomi care se ciocnesc aleatoriu este frumos rezumată într-o frază pe care Marcus Aurelius o folosea adesea pentru a descrie separarea dintre stoici și epicurieni: „providență sau atomi".

3. Această zicală a lui Epicur, *lathe biōsis*, „trăiește neobservat", era cunoscută pe scară largă în lumea antică. Vezi, de exemplu, eseul *Is* Live Unknown *a Wise Precept?* în Plutarch, *Moralia,* vol. 14, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1967, pp. 318–343.

4. Epictet, *Diatribe*, 3.7.19.

5. Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 6.2.

6. Cicero prezintă ideile lui Panaetius în primele două cărți ale lucrării sale *Despre îndatoriri*, o scriere importantă despre etica stoică. Descrierea celor patru *personae* apare în Cicero, *Despre îndatoriri*, 1.107–115. În discuția care urmează aici, mă bazez atât pe ideile lui Panaetius, cât și pe cele ale lui Seneca, întrucât Seneca a exprimat aceleași gânduri în scrierile sale.

7. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 11.6.

8. Un test psihologic extrem de precis identifică „cinci mari trăsături de personalitate". Acestea sunt: receptivitatea la experiențe noi, conștiinciozitatea, extraversiunea, agreabilitatea și nevrotismul (și contrariile lor). În mod interesant, atunci când testăm aceste trăsături, putem prezice preferințele politice ale subiecților cu un grad ridicat de acuratețe. Acest lucru sugerează că unii dintre noi sau chiar majoritatea oamenilor își dezvoltă afinitățile politice pe baza trăsăturilor lor de personalitate și mai puțin printr-un proces de gândire critică.

9. Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 6.2.10 Cicero, *Despre îndatoriri*, 1.110–111, relatând concepția lui Panaetius.

11. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 20.2.

12. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 37.5.

13. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 120.21–22.

14. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 47.21.

15. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 20.3.

16. Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 17.1 și 17.2.

17. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 16.3.

18. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 75.4.

19. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 64.7 și 64.9.

20. Seneca, *Problemele naturii*, 7.25.4.

21. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 16.3.

22. Pentru câteva critici aduse argumentelor lui Zenon, vezi Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 82.9 și 83.9. Seneca spune în *Despre beneficii*, 1.4.1, că judecata lui Chrysippos era atât de ascuțită, încât era mai degrabă „înțepătoare" decât convingătoare.

23. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 80.1.

24. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 33.11.

25. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 81.1–2.

26. James Ker, introducere la *On the Constancy of the Wise Person*, în Seneca, *Hardship and Happiness*, University of Chicago Press, Chicago, 2010, p. 143.

27. Seneca, *Despre constanța înțeleptului*, 9.4–5, și Epictet, *Diatribe*, 3.25.4.

28. Vezi Seneca, *Despre recreere*, 2.2. După cum spunea Diogenes Laertius, „Stoicii mai spun iarăși că înțeleptul va lua parte la viața politică dacă nu-l va împiedica nimic, deoarece astfel va opri viciul și va promova virtutea" (*Despre viețile și doctrinele filosofilor, 7.121)*. Pentru un studiu aprofundat al opiniilor lui Seneca despre serviciul public și petrecerea timpului liber, vezi capitolul 10, „The Philosopher on Political Participation", în Mariam T. Griffin, *Seneca: A Philosopher in Politics*, Oxford University Press, New York, 1976.

29. Seneca, *Despre recreere*, 6.4–5.

30. Seneca, *Despre recreere*, 3.5.

31. Seneca, *Despre recreere*, 8.1.

32. Seneca, *Despre recreere*, 6.4.

33. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 8.2–3.

34. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 21.5.

35. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 79.17.

Capitolul 11. Cum să trăiești din plin, nepăsător față de moarte

1. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 12.1.

2. William B. Irvine, unul dintre primii filosofi moderni care au adoptat stoicismul ca mod de viață, a remarcat că unul dintre scopurile principale ale „filosofiei vieții" este să te asiguri că ai o viață bună și nu „îți irosești" existența. Vei ști că ai avut o viață bună dacă, în ultimele clipe, nu vei regreta că ți-ai irosit viața. Vezi Irvine, *A Guide to the Good*

Life: The Ancient Art of Stoic Joy, Oxford University Press, New York, 2009), pp. 1–2.

3. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 78.2.

4. Platon, *Apărarea lui Socrate*, 30C–D.

5. Pentru procesul și moartea lui Socrate, vezi dialogurile lui Platon, *Apărarea lui Socrate* (în care Socrate se apără în fața tribunalului), *Criton* (în care Socrate explică de ce nu vrea să scape din închisoare) și *Phaidon* (în care Socrate bea cupa de cucută, înconjurat de discipolii săi). Toate aceste dialoguri pot fi găsite în Platon, *The Last Days of Socrates*, traduse [în engleză] de Hugh Tredennick și Harold Tarrant, Penguin, New York, 1993.

6. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 63.8

7. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 22.16.

8. Epictet, *Diatribe*, 3.26.38.

9. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 4.5.

10. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 26.6.

11. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 30.10–11.

12. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 24.18. Marcus Aurelius folosește același argument în *Gânduri către sine însuși*, 8.58. El datează, de fapt, de la Socrate, care l-a invocat în timpul procesului său. Vezi Platon, *Apărarea lui Socrate*, 40C–D.

13. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 54.4–5.

14. După cum scria Epicur, moartea nu înseamnă nimic, pentru că, „atât cât există noi, moartea nu există, iar când vine ea, noi nu mai există" (Diogenes Laertius, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, 10.125).

15. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 92.24–25.

16. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 77.20.

17. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 93.4.

18. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 12.4–5.

19. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 101.13–14.

20. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 101.15.

21. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 58.34.

22. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 58.32.

23. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 58.35.

24. Textul discursului inaugural susținut de Steve Jobs la Stanford University, 12 iunie 2005. https://news.stanford.edu/2005/06/14/jobs-061505/.

25. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 101.7.

26. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 12.9.

Capitolul 12. Dă-i durerii obolul

1. Seneca, *Consolație pentru Polybius*, 18.5. Despre credința stoicilor greci că înțeleptul nu simte durerea: Diogenes Laertius, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, 7.118.

2. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 71.27.

3. *Consolație pentru Marcia* abordează durerea extremă a Marciei la trei ani după moartea fiului ei Metilius și a fost scrisă probabil în timpul domniei lui Caligula (37–41 d.Hr.). *Consolație pentru Helvia* a fost trimisă de Seneca mamei lui pentru a-i atenua suferința provocată de exilarea sa în Corsica. *Consolație pentru Polybius* abordează suferința lui Polybius după moartea fratelui său și a fost scrisă în timpul exilului din Corsica (41–49 d.Hr.). *Scrisoarea 63* este o epistolă de consolare trimisă lui Lucilius după moartea prietenului său Flaccus. *Scrisoarea 99* către Lucilius include textul unei scrisori adresate de Seneca lui Maurullus, după ce acesta a pierdut un fiu. Scrisorile lui Seneca către Lucilius au fost scrise în perioada 63–65 d.Hr.

4. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 99.18–19.

5. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 99.19.

6. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 99.18 și 99.20.

7. Oxitocina este un hormon asociat cu prietenia, dragostea, sexul și reducerea stresului. Endorfinele sunt opioide asociate cu reducerea durerii, a stresului și sentimentele de euforie. Nu este de mirare că oamenii se simt adesea mai bine și se liniștesc după ce plâng.

8. Seneca, *Consolație pentru Marcia*, 1.5. Această lucrare a fost scrisă în timpul domniei lui Caligula, fiind, probabil, cea mai veche operă a sa în proză care a supraviețuit.

9. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 99.16.

10. Pentru aceste două argumente, vezi Seneca, *Consolație pentru Polybius*, 18.6 și *Consolație pentru Helvia*, 16.1.

11. Seneca, *Consolație pentru Polybius*, 18.6.

12. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 63.12.

13. Seneca, *Consolație pentru Polybius*, 11.2

14. Seneca, *Consolație pentru Marcia*, 9.5.

15. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 63.14–15.

16. Seneca, *Consolație pentru Marcia*, 10.1.

17. Seneca, *Consolație pentru Marcia*, 10.3.

18. Epictet, *Manualul*, 11.

19. Seneca, *Consolație pentru Polybius*, 11.3.

20. Seneca, *Despre liniștea spiritului*, 11.1.

21. Pentru o viziune similară din partea cuiva care privește viața din perspectivă stoică, vezi Scott LaBarge, „How (and Maybe Why) to Grieve Like an Ancient Philosopher", în Rachana Kamtekar (ed.), *Virtue and Happiness: Essays in Honour of Julia Annas*, Oxford University Press, Oxford, 2012, pp. 320–342.

22. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 99.4.

23. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 99.4.

24. Seneca, *Consolație pentru Marcia*

25. Seneca, *Consolație pentru Marcia*

Capitolul 13. Dragoste și recunoștință

1. Seneca, *Despre mânie*, 2.31.7.

2. Anna Lydia Motto, „Seneca on Love", *Cuadernos de Filología Clásica, Estudios Latinos* 27, nr. 1, 2007, p. 80.

3. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 6.39.

4. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 1.9.

5. William O. Stephens, *Stoic Ethics: Epictetus and Happiness as Freedom*, Continuum, New York, 2007, p. 154.

6. Cicero, *Pro Plancio*, 80.

7. Seneca, *Despre binefaceri*, 1.1.2.

8. Edward J. Harpham, „Gratitude in the History of Ideas", în *The Psychology of Gratitude*, Robert A. Emmons și Michael E. McCullough (ed.), Oxford University Press, New York, 2004, p. 22.

9. Seneca a criticat adesea acest sistem. Dar și el a făcut parte din el: relația sa cu Nero poate fi descrisă ca o relație patron–client.

10. Ashraf H.A. Rushdy, *Philosophies of Gratitude*, Oxford University Press, New York, 2020, pp. 46–47.

11. Singurul articol de specialitate dedicat recunoștinței în stoicism pe care l-am putut găsi este scris în portugheză și aparține prietenului meu Aldo Dinucci, un specialist în stoicism din Brazilia. Vezi Antônio Carlos Rodrigues și Aldo Dinucci, „A eucharistia em Epicteto", în Celma Laurinda Freitas Costa, Clóvis Ecco, and José Reinaldo F. Martins Filho (editori), *Epistemologias da religião e relações de religiosidade*, Editura Prismas, Curitiba, 2017, pp. 17–44.

12. Donald Robertson, „Stoicism and Love", prezentare la Stoicism Today Conference 2014. Video disponibil la adresa https://youtu.be/W4sawA20hdE.

13. Despre metoda stoică de manifestare a afecțiunii față de cei apropiați prin conștientizarea mortalității, vezi William O. Stephens,

„Epictetus on How the Stoic Sage Loves", *Oxford Studies*, în *Ancient Philosophy* 14, 1996: pp. 193–210.

14. Mai mulți filosofi moderni au studiat subiectul. Acestea sunt câteva dintre lucrările pe care le-am consultat în timpul scrierii acestui capitol, enumerate în ordinea datelor de publicare. Despre recunoștința lui Epicur față de natură, dar nu față de zei: N.W. De Wit, „The Epicurean Doctrine of Gratitude", *American Journal of Philology* 58, nr. 3, 1937: pp. 320–328. Despre motivul pentru care experiența „recunoștinței cosmice" sau a „recunoștinței transpersonale" nu necesită credința în Dumnezeu: George Naknikian, „On the Cognitive Import of Certain Religious States", în Sidney Hook (ed.), *Religious Experience and Truth: A Symposium*, New York University Press, New York, 1961, pp. 156–164. Despre recunoștința non-personală, recunoștința față de natură și „recunoștința liberă": E.R. Loder, „Gratitude and the Environment: Toward Individual and Collective Ecological Virtue", *Journal Jurisprudence*, 2011: pp. 383–435. Despre recunoștința față de natură: Nathan Wood, „Gratitude and Alterity in Environmental Virtue Ethics", *Environmental Values* 29, nr. 4, 2020: pp. 481–498. O analiză recentă a recunoștinței cosmice: capitolul 8, „Cosmic Gratitude", în Ashraf H A. Rushdy, *Philosophies of Gratitude*, Oxford University Press, New York, 2020, 219–53.

15. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 7.27.

16. Robert C. Solomon, prefață, în Robert A. Emmons și Michael E. McCullough (editori), *The Psychology of Gratitude*, Oxford University Press, New York, 2004, v.

17. Philip C. Watkins, *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*, Springer, Dordrecht, 2014, p. 3.

18. Watkins, *Gratitude and the Good Life*, p. 5.

19. Watkins, *Gratitude and the Good Life*, p. 7.

20. Watkins, *Gratitude and the Good Life*, p. 8.

21. Robert A. Emmons, „The Psychology of Gratitude: An Introduction", în *The Psychology of Gratitude*, Robert A. Emmons și Michael E. McCullough (editori), Oxford University Press, New York, 2004, p. 5.

22. Pentru o listă a panteiştilor celebri, vezi https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_pantheists, filosoful Michael Levine crede că, „probabil, există (efectiv) mai mulți panteiști decât protestanți sau teiști, iar panteismul continuă să fie alternativa religioasă tradițională la teism pentru cei care resping noțiunea clasică

de Dumnezeu". Levine, *Pantheism: A Non-Theistic Concept of Deity*, Routledge, Londra 1994, p. 14.

23. Dorion Sagan, fiul autorului științific Carl Sagan, a scris: „Tata credea în Dumnezeul lui Spinoza și Einstein, adică nu într-un Dumnezeu aflat în spatele naturii, ci echivalent cu ea". Lynn Margulis și Dorion Sagan, *Dazzle Gradually: Reflections on the Nature of Nature*, Chelsea Green, White River Junction, VT, 2007, p. 14.

24. Vezi discuția în David Fideler, *Restoring the Soul of the World: Our Living Bond with Nature's Intelligence*, Inner Traditions, Rochester, VT, 2014, p. 32.

25. Pentru mai multe informații despre „Natură" ca termen echivalent pentru „Dumnezeu", vezi Seneca, *Despre binefaceri*, 4.7.1–2 și 4.8.3 și *Problemele naturii*, 2.45.3.

26. Aceste cuvinte apar la începutul discursurilor lui Rumi. Jalaluddin Rumi, *Signs of the Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*, trad. W.M. Thackston, Jr, Shambhala, Boston, 1994, p. 1.

27. Seneca, *Despre binefaceri*, 4.25.2. De asemenea, când spune despre zei că sunt „vizibili", Marcus Aurelius se referă la corpurile cerești. (*Gânduri către sine însuși*, 12.28).

28. Pentru câteva exemple în acest sens, vezi Mikolaj Domaradzki, „Theological Etymologizing in the Early Stoa", *Kernos* 25, 2012, pp. 125–148. https://journals.openedition.org/kernos/2109.

29. După cum observă filosoful Michael P. Levine, panteismul nu este nici o formă de teism, nici de ateism. Este o alternativă la cele două. Panteismul nu presupune existența unui Dumnezeu personal, însă sugerează existența în natură a unei forțe unificatoare: tot ceea ce există constituie o uniune, iar această uniune atotcuprinzătoare este, într-un sens, divină. Vezi Levine, *Pantheism*, 25.

30. Seneca, *Despre binefaceri*, 4.7.1.

31. Seneca, *Despre binefaceri*, 2.29.5.

32. Friedrich Nietzsche, *Ecce Homo: Nietzsche's Autobiography*, trad. Anthony M. Ludovici, Macmillan, New York, 1911, p. 7. Modificat.

33. Richard Dawkins, Intelligence Squared Debate, „Atheism Is the New Fundamentalism", noiembrie 2019. Comentariul lui Dawkins poate fi vizualizat la adresa https://youtu.be/lheDgyaItOA, 1:44.

34. Robert C. Solomon, prefață în Robert A. Emmons și Michael E. McCullough (editori), *The Psychology of Gratitude*, Oxford University Press, New York, 2004.

35. Robert C. Solomon, prefață în *The Psychology of Gratitude*.

36. Epictet, *Diatribe*, 3.5.11. Metafora vieții ca sărbătoare apare de mai multe ori în *Diatribele* lui Epictet. Vezi și Epictet, *Diatribe*, 3.5.10–11 și 4.1.105–106.

37. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, 4.48.

Capitolul 14. Libertatea, liniștea sufletească și bucuria durabilă

1. William O. Stephens, *Stoic Ethics: Epictetus and Happiness as Freedom*, Continuum, 2007, New York, p. 154.

2. După cum a explicat Epictet, „Dacă virtutea respectă această făgăduință — de a asigura fericirea, eliberarea de suferință și seninătatea —, atunci progresul către virtute înseamnă, cu siguranță, și progresul către aceste stări de spirit". Epictet, *Diatribe*, 1.4.3.

3. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 17.7.

4. Rezumatul unui scurt dialog în Epictet, *Diatribe*, 4.1.52.

5. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 75.18.

6. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 15.9.

7. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 42.8.

8. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 45.9.

9. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 23.2.

10. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 32.5 și 32.3. „O viață deja încheiată" este traducerea memorabilă a lui Margaret Graver și A.A. Long. Eu am tradus același fragment în felul următor: „Pentru a depăși toate constrângerile, pentru a te descătușa și a fi cu adevărat liber, trebuie să duci o viață împlinită" (*Scrisori către Luciliu*, 32.5).

11. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 44.7.

12. Stephens, *Stoic Ethics*, p. 141.

13. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 56.6.

14. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 59.16.

15. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 87.3.

16. Seneca, *Despre viața fericită*, 3.4.

17. Seneca, *Scrisori către Luciliu*, 92.17.

---

* Lucius Annaeus Seneca, *Nu mai plânge. Consolație pentru Marcia. Consolație pentru Polybius. Consolație pentru Helvia*, traducere de Ioana Costa, Editura Seneca Lucius Annaeus, București: 2020 (*N.t.*).

Bibliografie

În funcție de preferințele editorului, numele lui Seneca mai apare și ca: Lucius Annaeus Seneca sau Seneca cel Tânăr. În lista de mai jos a lucrărilor scrise de Seneca, diferitele forme ale numelui său nu au fost aranjate alfabetic, fiindcă toate se referă la aceeași persoană. În schimb, titlurile traducerilor au fost ordonate alfabetic.

Aristotle. *Nicomachean Ethics*, trad. Terence Irwin, ed. a2-a, Hackett, Indianapolis, IN, 1999.

Aristotle. *Politics*, trad. Ernest Barker, Oxford University Press, Oxford, 1995.

Armisen-Marchetti, Mireille, „Imagination and Meditation in Seneca: The Example of the *Praemeditatio*", în *Oxford Readings in Classical Studies: Seneca*, editor John G. Fitch, pp. 102–113. Oxford University Press, Oxford, 2008.

Arius Didymus, *Epitome of Stoic Ethics*, trad. Arthur J. Pomeroy. Society of Biblical Literature, Atlanta, 1999.

Asmis, Elizabeth, „Cicero on Natural Law and the Laws of State", *Classical Antiquity* 27, nr. 1, 2008: pp. 1–33.

Bailey, Cyril, vezi *Epicurus: The Extant Remains*.

Bartsh, Shadi și Alessandro Schiessaro (editori), *The Cambridge Companion to Seneca*, Cambridge University Press, New York, 2015.

Becker, Lawrence C., *A Modern Stoicism*, ed. a 2-a, Princeton University Press, Princeton, 2017.

Bobzien, Susanne, *Determinism and Freedom in Stoic Philosophy* Oxford University Press, Oxford, 2001.

Brennan, Tad, *The Stoic Life: Emotions, Duties, and Fate*, Oxford University Press, Oxford, 2005.

Bridges, J.W., „Imitation, Suggestion, and Hypnosis", cap. 18, în J.W. Bridges, *Psychology: Normal and Abnormal, with Special Reference to the Needs of Medical Students and Practitioners*, pp. 311–324, Appleton, New York, 1930. Lucrare disponibilă la adresa American Psychological Association: https://psycnet.apa.org/record/2008–08475–018.

Brower, René, *The Stoic Sage: The Early Stoics on Wisdom, Sagehood and Socrates*, Cambridge University Press, Cambridge, 2014.

Buzaré, Elen, *Stoic Spiritual Exercises*, Lulu, 2011.

Cicero. *On Duties (De Officiis)*, trad. Walter Miller, Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1913.

———, *On Ends (De Finibus)*, trad. H. Rackam, Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1914.

———, *On the Republic (De Re Publica) and On the Laws (De Legibus)*, trad. Clinton Walker Keyes, Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1928.

———, *The Republic* and *The Laws*, trad. Niall Rudd, Oxford University Press, Oxford, 1998.

———, *Pro Archia. Post Reditum in Senatu. Post Reditum ad Quirites. De Domo Sua. De Haruspicum Responsis. Pro Plancio*, trad. N.H. Watts. Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1923.

———, *Tusculan Disputations*, trad. J.E. King. ed. a 2-a, Loeb Classical Library. Harvard University Press, Cambridge, MA, 1945.

Cooper, John M, „Aristotle on the Forms of Friendship", *The Review of Metaphysics* 30, nr. 4, 1977, pp. 619–648.

Damschen, Gregor și Andreas Heil (editori), *Brill's Companion to Seneca: Philosopher and Dramatist*, E.J. Brill, Leiden, 2014.

Diogenes Laertius, *Lives of the Eminent Philosophers*, trad. R.D. Hicks, 2 vol., Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1925.

———, *Lives of the Eminent Philosophers*, trad. Pamela Mensch, Oxford University Press, New York, 2018.

De Wit, N.W., „The Epicurean Doctrine of Gratitude", *American Journal of Philology* 58, nr. 3, 1937, pp. 320–328.

Domaradzki, Mikolaj, „Theological Etymologizing in the Early Stoa", *Kernos* 25, 2012, pp. 125–148. https://journals.openedition.org/kernos/2109.

Edwards, Catharine, „Free Yourself! Slavery, Freedom, and the Self in Seneca's Letters", în *Seneca and the Self*, editori Shadi Bartsch și David Wray, Cambridge University Press, Cambridge, 2009, pp. 139–159.

———, „Absent Presence in Seneca's Epistles: Philosophy and Friendship", în *The Cambridge Companion to Seneca*, editori Shadi Bartsch și Alessandro Schiessaro, Cambridge University Press, New York, 2015, pp. 41–53.

Einstein, Albert, „Religion and Science" (publicat în *New York Times Magazine*, 9 noiembrie 1930), în Albert Einstein, *Ideas and Opinions*,

Modern Library, New York, 1994, pp. 39–43.

———, „Science and Religion" (Discurs susținut la Princeton Theological Seminary, 19 mai 1939), în Einstein, *Ideas and Opinions*, pp. 44–52.

Ellis, Joseph J., *American Sphinx: The Character of Thomas Jefferson*, Alfred A. Knopf, New York, 1997.

Emmons, Robert A. și Michael E. McCullough (editori), *The Psychology of Gratitude*, Oxford University Press, New York, 2004.

Epictetus, *Discourses, Fragments, and Encheiridion*, trad. W. A. Oldfather, 2 vol., Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1925–1928.

———, *Discourses, Fragments, Handbook*, trad. Robin Hard, Oxford University Press, Oxford, 2014.

———, *How to Be Free: An Ancient Guide to the Stoic Life. Encheiridion* și selecții din *Discourses*. Traducere și introducere de A.A. Long, Princeton University Press, Princeton, NJ, 2018.

Epicurus: The Extant Remains, Editare și traducere Cyril Bailey, Clarendon Press, Oxford, 1926.

Farnsworth, Ward, *The Practicing Stoic: A Philosophical User's Manual*, David R. Godine, Boston, 2018.

Fideler, David, *Restoring the Soul of the World: Our Living Bond with Nature's Intelligence*, Inner Traditions, Rochester, VT, 2014.

———, *Seneca: A Reader's Guide*, https://www.stoicinsights.com/seneca-readers-guide.

Griffin, Mariam T., *Seneca: A Philosopher in Politics*, Oxford University Press, New York, 1976.

Gleiser, Marcelo, „The Trouble with Tribalism", *Orbiter*, 18 iulie 2019, https://orbitermag.com/the-trouble-with-tribalism/.

Gloyn, Liz, *The Ethics of the Family in Seneca*, Cambridge University Press, Cambridge, 2017.

Graver, Margaret R., *Stoicism and Emotion*, University of Chicago Press, Chicago, 2007.

———, „Action and Emotion", în *The Brill Companion to Seneca: Philosopher and Dramatist*, editori Gregor Damschen și Andreas Heil, E.J. Brill, Leiden, 2014, pp. 257–276.

Harpham, Edward J., „Gratitude in the History of Ideas", în *The Psychology of Gratitude*, editori Robert A. Emmons și Michael E. McCullough, Oxford University Press, New York, 2004, pp. 19–36.

Hierocles, vezi Ramelli, *Hierocles the Stoic: Elements of Ethics, Fragments, and Excerpts*.

Hill, Lisa și Prasanna Nidumolu, „The Influence of Classical Stoicism on John Locke's Theory of Self-Ownership", *History of the Human Sciences*, mai 2020, pp. 1–22.

Holowchack, M. Andrew, *The Stoics: A Guide for the Perplexed*, Continuum, New York, 2008.

Honoré, Tony, *Ulpian: Pioneer of Human Rights*, ed. a 2-a, Oxford University Press, Oxford, 2002.

Horowitz, Maryanne Cline, „The Stoic Synthesis of Natural Law in Man: Four Themes", *Journal of the History of Ideas* 35, nr. 1, 1974, pp. 3–16.

Inwood, Brad, *Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome*, Clarendon Press, Oxford, 2005.

Inwood, Brad, vezi Seneca, *Selected Philosophical Letters*.

Irvine, William B., *On Desire: Why We Want What We Want*, Oxford University Press, New York, 2006.

———, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford University Press, New York, 2009.

———, *The Stoic Challenge: A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient*, W.W. Norton, New York, 2019.

LaBarge, Scott, „How (and Maybe Why) to Grieve Like an Ancient Philosopher", în *Virtue and Happiness: Essays in Honour of Julia Annas*, editor Rachana Kamtekar, Oxford University Press, Oxford, 2012, pp. 320–342.

Llano Alonso, Fernando H., *„Cicero and Natural Law"*, *ARSP: Archi für Rechts- und Socialphilosophie / Archives for Philosophy of Law and Social Philosophy* 98, nr. 2, 2012, pp. 157–168.

Le Bon, Gustave, *The Crowd: A Study of the Popular Mind*, traducerea din domeniul public a textului original *Psychologie des Foules* (1895). http://www.gutenberg.org/ebooks/445.

Levine, Michael P., *Pantheism: A Non-Theistic Concept of Deity*, Routledge, Londra, 1994.

Loder, E.R., „Gratitude and the Environment: Toward Individual and Collective Ecological Virtue", *Journal Jurisprudence*, 2011, pp. 383–435.

Long, A.A., *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, Oxford University Press, Oxford, 2002.

Long, A.A., vezi Epictetus, *How to Be Free*.

Long, A.A. și D.N. Sedley, *The Hellenistic Philosophers,* volumul 1: Traduceri ale surselor principale cu comentarii filosofice. Volumul 2: *Greek and Latin Texts with Notes and Bibliography*, Cambridge University Press, Cambridge, 1987.

Marcus Aurelius, *Marcus Aurelius*, editare și traducere C.R. Haines, Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1916.

———, *Meditations*, trad. Gregory Hayes, Modern Library, New York, 2002.

———, *Meditations*, trad. Martin Hammond, Penguin, Londra, 2006.

———, *Meditations: The Annotated Edition*, traducere, introducere și editare Robin Waterfield, Basic Books, New York, 2021.

Margulis, Lynn și Dorion Sagan, *Dazzle Gradually: Reflections on the Nature of Nature*, Chelsea Green,White River Junction, VT, 2007.

May, Rollo, *The Courage to Create*, W.W. Norton, New York, 1975.

McIlwan, Charles, *The Growth of Political Thought in the West: From the Greeks to the Middle Ages*, Macmillan, New York, 1932.

Meany, Paul, „Why the Founders' Favorite Philosopher Was Cicero", *FEE*, 31 mai 2018, https://fee.org/articles/why-the-founders-favorite-philosopher-was-cicero/.

Mitsis, Phillip, „The Stoic Origin of Natural Rights", în *Topics in Stoic Philosophy*, editor Katerina Ierodiakonou, Clarendon Press, Oxford, 1999, pp. 153–177.

Motto, Anna Lydia, „Seneca on Trial: The Case of the Opulent Stoic", *The Classical Journal* 61, nr. 6, 1966, pp. 254–258.

———, *Seneca Sourcebook: A Guide to the Thought of Lucius Annaeus Seneca*, Adolf M. Hakkert, Amsterdam, 1970. (Un indice al tuturor operelor complete ale lui Seneca.)

———, „Seneca on Love", *Cuadernos de Filología Clásica. Estudios Latinos* 27, nr. 1, 2007, pp. 79–86.

——— și John R. Clark, „Seneca on Friendship", *Atena e Roma* 38, 1993, pp. 91–96.

Naknikian, George, „On the Cognitive Import of Certain Religious States", în *Religious Experience and Truth: A Symposium*, editor Sidney Hook, New York University Press, New York, 1961, pp. 156–164.

Nietzsche, Friedrich, *Ecce Homo: Nietzsche's Autobiography*, trad. Anthony M. Ludovici, Macmillan, New York, 1911.

Nussbaum, Martha, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton University Press, Princeton, 1994.

Pigliucci, Massimo, *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*, Basic Books, New York, 2017.

Platon, *Euthyphro. Apology. Crito. Phaedo. Phaedrus*, trad. Harold North Fowler, Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1914.

———, *The Last Days of Socrates*, trad. Hugh Tredennick și Harold Tarrant, Penguin, New York, 1993.

———, *Lysis. Symposium. Gorgias*, trad. W.R.M. Lamb, Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1925.

Plutarch, *Is „Live Unknown" a Wise Precept?*, în Plutarch, *Moralia*, vol. 14, trad. Benedict Einarson și Philip H. De Lacy, Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1967.

Ramelli, Ilaria, *Hierocles the Stoic: Elements of Ethics, Fragments, and Excerpts*, Society for Biblical Literature, Atlanta, 2009.

Ranocchia, Grazianr, „The Stoic Concept of Proneness to Emotion and Vice", *Archiv für Geschichte der Philosophie* 94, nr. 1, 2012, pp. 74–92.

Richter, Daniel S., *Cosmopolis: Imagining Community in Late Classical Athens and the Early Roman Empire*, Oxford University Press, New York, 2011.

Robertson, Donald., „The Stoic Influence on Modern Psychotherapy", în *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition*, editor John Sellars, Routledge, Londra, 2017, pp. 374–388.

———, *How to Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*, St. Martin's Press, New York, 2019.

———, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ed. a 2-a revizuită, Routledge, Londra, 2020.

Rodrigues, Antônio Carlos și Aldo Dinucci, „A eucharistia em Epicteto", în *Epistemologias da religião e relações de religiosidade*, editori Celma Laurinda Freitas Costa, Clóvis Ecco și José Reinaldo F. Martins Filho, Editura Prismas, Curitiba, 2017, pp. 17–44.

Romm, James, *Dying Every Day: Seneca at the Court of Nero*, Knopf, New York, 2014.

Rumi, Jalaluddin, *Signs of the Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*, trad. W.M. Thackston, Jr, Shambhala, Boston, 1994.

Rushdy, Ashraf H.A., *Philosophies of Gratitude*, Oxford University Press, New York, 2020.

Sampson, Tony D., *Virality: Contagion Theory in the Age of Networks*, University of Minnesota Press, Minneapolis, 2012.

Sellars, John, *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, Bristol Classical Press, Londra, 2009.

———, *Stoicism*, Routledge, Londra, 2014.

———, „Stoicism and Emotions", în *Stoicism Today: Selected Writings*, vol. 2, editor Patrick Ussher, CreateSpace, 2016, pp. 43–48.

———, *Marcus Aurelius*, Routledge, Londra, 2021.

———, ed. *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition*, Routledge, Londra, 2017.

Seneca, Lucius Annaeus, *Anger, Mercy, Revenge*, trad. Robert A. Kaster și Martha C. Nusbaum, University of Chicago Press, Chicago, 2010.

Seneca, *Dialogues and Essays*, trad. John Davie, Oxford University Press, Oxford, 2007.

Seneca, *Dialogues and Letters*, trad. C.D.N. Costa, Penguin, New York, 1997.

Seneca the Younger, *Epistles*, trad. Richard M. Gummere, 3 vol., Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1917–1925.

Seneca, Lucius Annaeus, *Hardship and Happiness*, trad. Elaine Fantham, Harry M. Hine, James Ker și Gareth D. Williams, University of Chicago Press, Chicago, 2014.

Seneca, *Letters from a Stoic*, trad. Robin Campbell, Penguin, New York, 1969.

Seneca, Lucius Annaeus, *Letters on Ethics to Lucilius*, trad. Margaret Graver și A.A. Long, University of Chicago Press, Chicago, 2015.

Seneca the Younger, *Moral Essays*, trad. John W. Basore, 3 vol., Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1928–1935.

Seneca, *Natural Questions*, trad. Thomas H. Corcoran, 2 vol., Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1971.

Seneca, Lucius Annaeus, *Natural Questions*, trad. Harry M. Hine, University of Chicago Press, Chicago, 2010.

Seneca, Lucius Annaeus, *On Benefits*, trad. Miriam Griffin și Brad Inwood, University of Chicago Press, Chicago, 2011.

Seneca, *Selected Letters*, trad. Elaine Fantham, Oxford University Press, Oxford, 2010.

Seneca, *Selected Philosophical Letters*, traducere și comentarii Brad Inwood, Oxford University Press, Oxford, 2007.

Sherman, Nancy, „Aristotle on Friendship and the Shared Life", *Philosophical and Phenomenological Research* 47, nr. 4, 1987, pp. 589–613.

Solomon, Robert C. Foreword, în *The Psychology of Gratitude*, editori Robert A. Emmons și Michael E. McCullough, pp. v–xi, Oxford University Press, New York, 2004.

Stephens, William O., „Epictetus on How the Stoic Sage Loves", *Oxford Studies in Ancient Philosophy* 14, 1996, pp. 193–210.

———, *Stoic Ethics: Epictetus and Happiness as Freedom*, Continuum, New York, 2007.

———, *Marcus Aurelius: A Guide for the Perplexed*, Continuum, New York, 2007.

Tacitus, *The Annals: The Reigns of Tiberius, Claudius, and Nero*, trad. J.C. Yardley, Oxford University Press, Oxford, 2008.

Tieleman, Teun, *Chrysippus' On Affections: Reconstruction and Interpretation*, E.J. Brill, Leiden, 2003.

Watkins, Philip C., *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*, Springer, Dordrecht, 2014.

Wilson, Emily, *The Greatest Empire: A Life of Seneca*, Oxford University Press, New York, 2014.

Wood, Nathan, „Gratitude and Alterity in Environmental Virtue Ethics", *Environmental Values* 29, nr. 4, 2020, pp. 481–98.